

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ	8
1.1 Психологическое благополучие как психологическая категория	8
1.2 Детерминанты психологического благополучия.....	25
1.3 Особенности возрастной психологии периода средней взрослости	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ	36
2.1 Организация исследования, описание выборки	36
2.2 Описание методов исследования.....	37
2.3 Результаты по методикам	39
ВЫВОДЫ.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕАТУРЫ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61
Приложение 1	61
Приложение 2	65
Приложение 3	76

ВВЕДЕНИЕ

В современной научной и практической психологии психологическое благополучие все чаще становится предметом исследования психологов. Это связано с острой потребностью психологической науки и практики определить, что лежит в основе внутреннего равновесия личности, из чего оно формируется, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, как оно участвует в регуляции поведения, как оно может помочь личности в решении проблемы благополучия.

Благополучие и здоровье личности - это непрерывный процесс восхождения и реализации личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой невозможность стать полноценной личностью. Изучение психологического благополучия, на мой взгляд, позволит значительно продвинуться в решении проблемы выбора адекватных жизненных стратегий, способствующих сохранению физического и психического благополучия, повышению качества жизни и способствующих более полной самоактуализации личности.

Говоря о психологическом благополучии, обычно подразумевают под «счастливой жизнью» существование человека, в целом удовлетворенного тем, кто он есть, тем, что у него есть, и что с ним происходит. В этом смысле психологическое благополучие – это не кратковременный «пиковый» опыт, а нечто, присущее человеку на протяжении всей жизни или, по крайней мере, некоторых её значимых сегментов.

В 1930-х годах начали появляться первые эмпирические исследования (Watson, 1930; Hartmann, 1934; Symonds, 1937). Развитие проблемы началась с её отрицательных значений или с того, что З. Фрейд назвал «нормальным страданием повседневной жизни». М. Селигман считает, что психология, по сути, занимается одной проблемой – психическими расстройствами. Эта односторонность предмета исследования впервые по-настоящему начинает исчезать только во второй половине XX века (60-е года) под влиянием работ гуманистически ориентированных психологов (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э.

Эриксон, К. Роджерс, В. Франки, Р. Мэй и др.). В конце 1990-х годов, главным образом по инициативе американского психолога Мартина Селигмана и его коллег Дж. Вейланат, Э. Динера и М. Чиксентмихайи и др., возникла новая отрасль психологического знания в позитивной психологии, основным направлением исследования которой стало «счастье». Отечественная психология рассматривает психологическое благополучие как ценностно-аффективное состояние (И.А. Джидарьян, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин и др.).

Это явление трудно изучить эмпирически, но исследователи не оставляют попыток приблизиться к пониманию сущности и механизмов формирования благополучия. Однако многие аспекты остаются неизученными и неисследованными.

В окружающем нас мире происходят изменения в сфере социальных взаимодействий. Если пути достижения материального благополучия более или менее ясны, то психологическое благополучие гораздо сложнее. Большая ориентация людей на материальные ценности влечёт за собой изменение моральных норм и духовных ценностей. В свою очередь это порождает изменения в межличностных взаимодействиях: люди более склонны к насилию, бескомпромиссности и агрессивности в процессе контакта с окружающими их людьми.

В результате человек может впасть в глубокую депрессию из-за стрессов, присутствующих в его жизни.

Важность изучения психологического благополучия личности определяется социальной потребностью выявить содержательные характеристики этого явления, его связи с другими факторами социально-психологического плана. С древних времён человек стремится к душевному и психологическому равновесию, обретению благополучия, что вполне естественно для человеческой природы.

Изучение проблемы психологического благополучия необходимо для разработки путей и средств реализации личностного потенциала

современного человека, раскрытия потенциала современного человека, конструктивного отношения к действительности, формированию позитивного подхода к решению личностных проблем. Поэтому изучение проблемы психологического благополучия имеет не только теоретическое, но и чисто практическое значение, в частности, для оказания психологической помощи личности.

Данная научно-исследовательская работа сфокусирована на выявлении взаимосвязей между структурой личности и особенностями самоактуализации людей в период взрослости, как проходящих нормативный возрастной кризис, пик социального самоопределения, перехода между ранней и поздней взрослостью. Для этой возрастной группы характерна сознательная саморефлексия, поиски чувства полноты жизни и предполагаемая развитая способность к социальному бытию, - что делает ее (группу) интересной и адекватной целям и задачам настоящего исследования.

В нашем исследовании мы определяем психологическое благополучие широко, как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, предложенной концепцией психологического благополучия американского психолога К. Рифф (личностный рост, самопринятие, компетентность, автономия, цели в жизни, позитивные отношения с окружающими), а также степень достижения этой направленности, выражающейся в субъективном чувстве удовлетворённости собственной жизнью, вовлеченности в жизнь, в том числе и степени неудовлетворенности, выраженной в фрустрациях жизни, жизненной пассивности и ненужной депрессии, тревожности по поводу будущего.

Актуальность работы определяется спецификой феномена психологического благополучия, сложностью конструкции, а также отсутствием достаточных исследований в психологии по данной научной проблеме, что требует изучения многих её аспектов и требующей дополнительных разработок. Анализ научной литературы показывает, что

проблема категории благополучия, несмотря на долгую историю внимания к ней, и на сегодняшний день остаётся актуальной.

Цель исследования: изучить особенности психологического благополучия в разные периоды взрослости.

Объектом исследования является психологическое благополучие.

Предметом исследования является психологическое благополучие личности в период взрослости.

Гипотеза исследования - психологическое благополучие имеет свои особенности в различные периоды взрослости.

Задачи исследования:

1. Выявить специфику исследования психологического благополучия в основных теоретических подходах отечественной и зарубежной психологии.
2. Уточнить структурно содержательные характеристики представления о психологическом благополучии.
3. Подобрать психодиагностические методики и провести эмпирическое исследование психологического благополучия личности в различные периоды взрослости.
4. Определить и провести сравнительный анализ корреляционных структур.

На подготовительном этапе исследования была выдвинута гипотеза о том, что психологическое благополучие имеет различия в различные периоды взрослости.

Методы исследования:

1. Теоретический (изучение и анализ исследований по теме);
2. Эмпирический (опросники);
3. Методы обработки данных: сравнительный анализ, корреляционный анализ.

Методики исследования:

1. Методика Шкала психологического благополучия К. Рифф,

2. Тест «Большая пятерка» личностных качеств.

Для изучения особенностей ценностно-смысловой сферы (ценностно-смысловые компоненты) применялись следующие методики:

Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).

Базой для исследования явилась выборка, сформированная из технических специалистов возраста 21-50 лет, работающих на предприятии ЗАО «Уралшахтоосушение» города Екатеринбурга». Всего эмпирическим исследованием было охвачено 50 человек ранней и средней взрослости, по 25 человек в каждой группе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

1.1 Психологическое благополучие как психологическая категория

Благополучие – это многофакторный конструкт, представляющий собой сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Этот сложный продукт является результатом влияния генетической предрасположенности, окружающей среды и особенностей индивидуального развития. Эта формулировка благополучия в наибольшей степени соответствует определению здоровья, закреплённому в преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (1948): «Здоровье – это не только отсутствие какого-либо заболевания или дефекта, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Тогда встает вопрос об определении понятия благополучия, которое рассматривалось в психологии в контексте изучения счастья, психологического благополучия (Subjective Well-Being), удовлетворенности жизнью (Life Satisfaction) и качества жизни (Quality of Life).

Теоретическую основу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, согласно которым для описания этого феномена необходимо оперировать знаками, отражающими состояние счастья или несчастья, психологического чувства общей удовлетворённости или неудовлетворённости жизнью. Взгляды Брэдбёрна на природу и структуру личностного благополучия получили широкое признание в научных кругах, а разработанная им методика «Шкала аффективного баланса» используется в исследованиях, связанных с изучением различных аспектов психологического благополучия и по сей день. Брэдбёрн исследовал взаимосвязи, существующие между уровнем психологического благополучия и различными социальными факторами.

Была обнаружена значимая корреляция между степенью психологического благополучия и уровнем материального дохода, исследование наглядно показало, что люди с более высокими доходами часто имеют более высокий уровень психологического благополучия, что обеспечивается высокой корреляцией между положительным аффектом и уровнем дохода. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта указывает на то, что «деньги могут усилить чувство радости, но не могут уменьшить чувства горя».

Все подходы к изучению феномена психологического благополучия, можно разделить на несколько групп. В первой группе мы рассматриваем феномен «психологического благополучия» как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое. Гедонистические теории включают в себя все те учения, где благополучие описывается преимущественно в терминах удовлетворённости – неудовлетворённости, основывается на балансе положительных и отрицательных аффектов, концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера.

Н. Брэдбёрн создал идею структуры психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет собой равновесие, достигаемое постоянным взаимодействием двух видов аффекта – положительного и отрицательного. События повседневной жизни, несущие радость или разочарование, отражаются в нашем сознании, накапливаются в форме соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает и что мы переживаем, суммируется в форме негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые приносят нам радость и счастье, способствуют усилению позитивного аффекта. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее чувство удовлетворённости или не удовлетворенности жизнью.

Способность человека испытывать счастье зависит от того, насколько глубоко развита его личность. Только активный, чувствительный человек может быть счастлив на достаточно высоком уровне. Если у человека нет

инициативы в собственной деятельности, он не может испытывать сильного чувства счастья. Все люди ориентированы на психологическое благополучие, хотят быть счастливыми. Общество должно создать необходимые условия для того, чтобы человек достиг счастья. Только развитый человек может понять, что такое счастье и что нужно сделать для его достижения. Поэтому доступ к культурному и историческому наследию общества является основополагающим условием приближения к счастью. К сожалению, на данном этапе своего развития общество не может помочь каждому стать счастливым. Хочется верить, что это станет реальностью в будущем. Ведь если каждый человек счастлив, то и все общество будет счастливо.

Все без исключения время от времени задумываются о том, что же такое счастье, иногда переоценивая это явление для себя. У любого человека есть определённые роли и функции, которые он выполняет. Роль — это относительно устойчивая модель поведения (включая действия, мысли, эмоции), выработанная в данном обществе для выполнения той или иной социальной функции, реализации определенного социального статуса. Все роли так или иначе отпечатываются на человеке и его личности, самосознании, потому что для выполнения роли он использует свои внутренние ресурсы. Если ресурсов организма и психики индивида недостаточно для выполнения роли, если представления о себе не сопоставляются с ролью, возникает внутриличностный конфликт. В ситуации, когда возможностей человека недостаточно для исполнения социальной роли, этот человек на постоянной основе будет испытывать чувство подавленности, неудовлетворённости собой, окружающими людьми, своей жизнью. В том случае, когда возможности человека превышают ту социальную роль, которую он должен выполнять, и индивид находит унижительным играть эту роль, внутриличностный конфликт может разрешаться различными способами. Человек может изменить ситуацию в свою пользу и/или своих возможностей. Если же человек не может или не хочет менять сложившиеся обстоятельства, то он меняет ситуацию под себя.

Студенты перестают посещать учебные заведения, отказываются участвовать в студенческой жизни. То есть он перестает исполнять ту роль, которая ему не нравится, избегая внешних проявлений внутриличностного конфликта. Рационализация помогает большинству людей избавиться от внутренних противоречий. Таким образом, индивид продолжает выполнять социальную роль, которая вызывает у него внутренний конфликт, уверяя себя и окружающих, что это его собственное желание или он это делает для кого-то или чего-то, а в некоторых случаях кому-то назло. Если человек рационализирует свои действия и поступки, то это говорит о низкой самооценке личности, страхе оказаться ненужным и потерпеть неудачу. В ситуации, если желаемая роль оказывается человеку недоступна, он может начать выполнять противоположную роль. Например, человек, жаждущий поддержки и участия, начинает от нее отказываться, демонстративно убеждая окружающих, что может справиться с возникшими проблемами самостоятельно. Иногда человек чувствует себя виноватым в том, что не имеет достаточно ресурсов для выполнения определённой роли, занимаясь так называемым самобичеванием. Внутриличностный конфликт не может быть разрешен, но подавлен и вытеснен из сознания индивида. В итоге внешне он никак не проявляется, но при этом повышается внутреннее напряжение. Зачастую такие люди раздражены, злятся и недовольным собой и окружающими, что значительно снижает уровень психологического благополучия как самого человека, так и людей вокруг него. Конечно, окружающий мир также определяет счастье человека. Но в существующей реальности невозможно создать такие условия, которые будут определять высокий уровень человеческого счастья, без учёта его внутреннего состояния. В этом случае уже затрагиваются проблемы способности к акклиматизации и чувству покоя [10].

Дж.Б. Уотсон, американский психолог-исследователь, провёл первый опрос, изучая источники счастья, в начале XX века. В 1940-х годах Э.Л. Торндайк представил список факторов, определяющих удовлетворённость

жизнью [48]. 1973 год – первый год, когда в предметном указателе основных справочников по изданиям психологии содержится категория счастья, которая в 1974 году превратилась в психологическое благополучие. Подходы в психологии к пониманию психологического благополучия те же, что и взгляды философов прошлых веков на феномен счастья. Они также содержат объективистские подходы с точки зрения личностных переменных, которые показывают степень развития благополучия, социального и психологического. Согласно этим подходам, уровень счастья зависит от того, насколько раскрыт потенциал человека (К. Рифф, К. Кейес). [15; 16].

Первая монография, в которую вошли результаты многочисленных исследований Западной Европы и США по изучению счастья, была опубликована в 1980-х годах [3]. Автором этой книги является Майкл Аргайл, социальный психолог, специалист в области межличностного взаимодействия. В своей работе о счастье М. Аргайл описывает факторы, которые определяют эту категорию, подразумевая, что эти факторы являются одновременно основаниями, условиями, областями удовлетворенности жизнью и даже характеристиками личности, то есть чертами личности человека, которые могут быть определены, измерены и статистически связаны с удовлетворенностью жизнью. Согласно этому автору, счастье - это сумма, которая заключается в полном удовлетворении жизнью, частыми и интенсивными положительными эмоциями и рефлексивной оценкой прошлого и настоящего индивидуумом. Такой подход к пониманию счастья подобен тому, что в философии определяется как эвдемонизм. В книге М. Аргайл говорит, что счастье зависит от социальных контактов, главное в которых психологическая поддержка близких. Под социальными отношениями, от которых зависит уровень счастья, мы имеем в виду супругов и семью, а также друзей. Другим фактором счастья является труд человека, его психологическая сторона - то, как оно воспринимается обществом, насколько разнообразно, значимо и приятно для человека, его отношения с другими сотрудниками и начальством. Следующий фактор - то,

как он проводит досуг. Именно этот фактор оказывается более важным, чем предыдущий, поскольку он включает в себя более разнообразные виды деятельности, чем работа, что побуждает человека выполнять больше действий и дает больше удовлетворения от самой деятельности, общения и способности расслабиться, отдохнуть. Далее автор пишет о прямой связи материального благосостояния с социальным классом. Но эти отношения со временем ослабевают, что связано с высшим образованием. Здоровье является следующим фактором, определяющим уровень счастья. Ниже приводится категория личности, которая включает в себя самооценку, самоуважение, экстраверсию, осмысленность жизни. Последний, но очень важный фактор - это положительные эмоции человека, как часто и насколько сильно они испытываются. Так, по словам М. Аргайла, факторы, определяющие уровень счастья индивида, включают тесные социальные связи, удовлетворённость работой, здоровье, досуг и свободное время, качества личности, а именно экстраверсия, самооценка, самоуважение и значимость жизни, положительные эмоции, слабое влияние материального статуса, а также возраст и пол не связаны с изучаемой категорией. Удовлетворенность религией также почти не имеет значения для уровня счастья, согласно Эндрюсу и Уайтни. Подводя итог, мы видим, что М. Аргайл объединил и обобщил различные исследования счастья в одной работе под названием «Психология счастья» [3].

Психологи Эндрюс и Уайтни в 1976 году выделяют позитивные эмоции, негативные эмоции и удовлетворённость жизнью как три компонента счастья. То есть уровень психологического благополучия повышается с развитием общей удовлетворённости жизнью, наличием большего количества позитивных и меньшего негативных эмоций [16].

С тех пор, как Мартин Селигман создал позитивную психологию, именно в этой области исследуется счастье или психологическое благополучие. Основными объектами исследований в позитивной психологии являются положительные эмоции, позитивные черты характера и

интеллекта, физическое развитие, позитивные явления и институты общества, которые развивают позитивные качества и личностные качества. Вера, надежда и любовь очень важны в трудных ситуациях, которые человек может получить от позитивных институтов, например, семьи, демократии. В трудные периоды жизни люди проявляют высочайшие добродетели, а именно справедливость, смелость, честность, доброту, милосердие, преданность. И. Бонивелл считает, что изучение психологического благополучия в западных странах настолько популярно, потому что они выдвигают на первый план качество жизни населения, личное счастье человека благодаря развитию индивидуализма и, самое главное, исследователи имеют разработанные и научно доказанные инструменты измерения и исследования в этой категории. В развивающихся странах главной проблемой остается достижение экономического процветания, когда необходимость борьбы за выживание становится вторичной. Например, люди с более низким уровнем счастья живут в среднем на 9,4 года меньше, чем люди с более высоким уровнем психологического благополучия [30].

Нет единого определения счастья; почти каждый исследователь предлагает свою концепцию. Поэтому в позитивной психологии стали выявляться понятия счастья и психологического благополучия (субъективного благополучия). Психологическое благополучие состоит из двух компонентов - удовлетворенности жизнью и аффекта. Удовлетворенность жизнью - это то, как человек понимает свою жизнь. Удовлетворение возникает, когда происходящее в жизни почти или полностью совпадает с так называемым идеалом. Если существующие ситуации не соответствуют надуманному идеалу, появляется неудовлетворённость. Эмоции и чувства любого оттенка, окрашивающие жизненные ситуации являются аффектом.

Мартин Селигман создал собственную формулу счастья, включив туда: индивидуальный диапазон, внешние обстоятельства и волевой контроль. Первый компонент подразумевает генетический определённый уровень

счастья, неизменный на протяжении всей жизни человека. В процентном соотношении это 50%. К внешним обстоятельствам относятся события и явления жизни человека, которые определяют счастье на 10%. И 40% - это волевые усилия, то есть действия и намерения самого человека. Важно упомянуть такие термины, как приятная жизнь, хорошая жизнь, осмысленная жизнь, введенные Мартином Селигманом. В приятной жизни важны положительные эмоции, которые похожи на представления гедонистов о счастье. Хорошая жизнь подразумевает, что человек использует свои сильные стороны для того, чтобы заниматься деятельностью, которая ему приятна и реализация которой похожа на переход в состояние потока. Состояние потока было впервые предложено Михаем Чиксентмихайи для определения яркого и интенсивного опыта, возникающего в процессе деятельности, когда человек сильно концентрируется на нем [42]. В осмысленной жизни человек стремится использовать свои силы ради чего-то большего и более возвышенного, чем он сам. Согласно М. Селигману, эвдемонический включает в себя акцент на участие в деятельности и на смысл. По мнению ученых, те, кто придерживается гедонистического подхода, будут счастливее, удовлетворяя свои потребности, развлекаясь и отдыхая, потому что в эти моменты у них много положительных эмоций, позитивных и радостных чувств. Но если мы рассмотрим жизнь в целом, более высокое удовлетворение и уровень счастья будут для тех, кто придерживается эвдемонических смыслов, направленных на деятельность и её результат [18].

Э. Динер утверждает, что счастье – это либо черта, либо состояние. Существует предрасположенность человека к ощущению определенного уровня эмоций, значение которого не зависит от нынешнего состояния личности в определенный конкретный период времени. Среди множества переменных, сравниваемых в исследованиях, удовлетворенность жизнью была наиболее устойчивой и стабильной. Таким образом, Э. Динер приходит к выводу, что в удовлетворенности есть личная основа, что позже было

подтверждено научными исследованиями. «Рабочая модель, которой пользуются сейчас исследователи в этой области, состоит в том, что личность задает предрасположенность индивидов к определенным аффективным реакциям, однако текущие события также влияют на актуальный уровень психологического благополучия» [8]. Эмпирически доказано, что счастливые люди в точности отличаются от тех, чей уровень счастья ниже, только по критерию наличия большего количества межличностных отношений с окружающими людьми, то есть несчастные люди часто проводят время в одиночестве.

В 60-х годах прошлого века в Соединенных Штатах исследователи начали расспрашивать людей о благополучии, счастье. В результате были разработаны первые работы на эту тему: «Модель человеческих тревог» Кентрила, «Структура психологического благополучия» Н. Бредберна, «Качество американской жизни» Кэмпбелла, Конверса и Роджерса.

С 1974 года журнал «Исследования социальных показателей» публикует статьи об удовлетворенности жизнью и благополучии. Журнал «Личность и индивидуальные различия» публикует работы, посвященные дифференцированным представлениям людей о счастье. Статьи на тему психологического благополучия публикуются и в издании «Психология личности и социальная психология». Первый тематический журнал «исследования счастья» выходит в 1999 году под редакцией Руута Венховена, социолога и психолога из Нидерландов. Р. Венховен является автором трех томов, озаглавленных «Корреляты счастья» (1994 год), в которых описывается и сравнивается 630 работ со всего мира, посвященных изучению психологического благополучия. В «Основах гедонистической психологии» Д. Канеман, Э. Динер и Ш. Шварц анализируют доклады Принстонской конференции по психологии счастья и психологического благополучия, посвященной труду М. Аргайла (1999 год).

В России работа по психологическому благополучию редка по сравнению с другими проблемами, в отличие от зарубежной психологии. И

это несмотря на то, что многие исследования в области философии, психологии и социологии посвящены отношению и оценке жизни человека.

Итак, что подразумевается под термином психологическое благополучие? По мнению Шамионова Р.М., психологическое благополучие - это отношение человека к себе, к своей жизни, к жизненным процессам, значимым для человека с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, которое определяется чувством удовлетворённости [43; 44].

В научной психологии оптимизм, удовлетворенность жизнью и счастье близки по смыслу к понятию психологического благополучия. Счастье и психологическое благополучие почти во всех научных работах используются как синонимы. Но в работах некоторых авторов «психологическое благополучие» по значению уже называется «счастьем», поэтому доход и физическое здоровье исключаются. В данной работе мы будем придерживаться мнения о синонимичности этих терминов, не разделяя понятия психологического благополучия и счастья.

Определимся, что что исследователи подразумевают под благополучием в своей работе. Условно подходы к определению этого явления можно объединить в три группы.

Первая группа говорит о нормативном благополучии, включая внешние критерии, то есть, это добродетельная жизнь, которая соответствует ценностям и убеждениям культуры, в которой живет человек. Процветающей жизнью считается, если человек обладает социально желательными чертами и качествами.

Во второй группе психологическое благополучие определяется удовлетворенностью жизнью и соотносится с представлениями человека о хорошей жизни. Определение изучаемого нами явления связано с соответствием жизни в целом критериям личности, то есть благополучие - это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений респондента.

Последняя группа объединена убежденностью в том, что психологическое благополучие состоит из положительных и отрицательных эмоций или, скорее, когда положительные эмоциональные переживания преобладают над отрицательными по объективным причинам или субъективной склонности человека к ним..

Эд Динер, сравнивая различные исследования, выделяет такие признаки психологического благополучия, как субъективность, позитивность и глобальное измерение [53]. Субъективность предполагает, что психологическое благополучие заключается только в индивидуальном опыте.. Позитивность измерения означает, что в опыте человека отрицательные переживания и ситуации не просто отсутствуют или сведены к минимуму, но присутствуют положительные события и эмоциональные переживания. Глобальность измерения состоит в том, что все аспекты жизни человека оцениваются в течение более или менее длительного периода времени - от пары недель до нескольких лет.

Поскольку индивид субъективно относится к своей жизни, к происходящим в ней событиям и ситуациям, таким будет его удовлетворение жизнью, даже если объективно все не очень хорошо для него складывается.

Ученые разделяют психологическое благополучие на психологическое, социальное и физическое. Это связано с тем, что во внутренней структуре личности также принято различать три аспекта - духовное, социальное и физическое «Я» (У. Джеймс). Духовное «Я» – это «полное объединение отдельных состояний сознания, в особенности принятых духовных способностей и свойств». Социальное «Я» подразумевает социальные роли, нормы и ориентацию личности на общество. Физическое «Я» составляет человеческое тело на физическом плане и все, что у него есть на материальном плане.

Также в категорию психологического благополучия входят конкретные поступки и поведение человека, направленные на усовершенствование

уровня жизни в духовном, социальном, физическом планах, что обеспечивает высокую степень самореализации.

Получается, что психологическое благополучие человека представляет собой совокупность социальных и психологических характеристик, таких как оценка, отношение человека к себе, к своей жизни. Он содержит три аспекта психического феномена: поведенческий (конотативный), эмоциональный и когнитивный. А психологическое благополучие определяется субъективностью, глобальностью измерения и позитивностью измерения (Э. Динер).

Философы не имели единого мнения о способе достижения счастья. Так, появились два основных направления – аскетизм и гедонизм. Представители аскетического подхода видели счастье в добродетели и отказе удовлетворять все потребности, потому что человеческие потребности бесконечны. Гедонисты же считали, что наивысшего удовлетворения от жизни можно достичь только путем удовлетворяя всех потребностей, как физических, так и духовных.

Доктрина «золотой середины» (Аристотель, М. Монтень, Р. Декарт и др.) сумела объединить эти два подхода, согласно которым счастье достигается добрыми делами, но без отказа полностью удовлетворить собственные желания.

Позже они стали рассматривать счастье как продукт сознания, то есть человек счастлив, когда считает себя таковым (М. Аврелий, 1 век н.э.). Даосы и буддисты видели удовольствие в «среднем или восьмеричном пути», в гармонии двух половин Инь и Ян..

На данный момент существуют основные группы теорий, которые помогают понять причину возникновения счастья: теории активности (деятельности), сравнения, удовольствия и боли, телические, ассоциативистские и восходящая и нисходящая теории. Остановимся на них подробнее.

Теории активности основаны на представлении о счастье, как о составляющей человеческой деятельности человека. Например, студент может получить больше удовольствия при написании курсовой работы, чем от самой её сдачи и получения положительной оценки. То есть, счастье не в том, что будет в итоге, а в способах достижения желаемого. Представителем одной из самых ярких теорий деятельности является профессор М. Чиксентмихайи (1990). Он считал, что удовлетворение от деятельности возможно только тогда, когда возможности человека равны задачам, которые необходимо выполнить. В других случаях деятельность будет сопровождаться скукой или беспокойством.

Согласно теории сравнения, человек постоянно сравнивает существующие обстоятельства с определенным стандартом. Стандарты могут иметь различное происхождение: устанавливаться референтной группой (Карп и Михалос, 1991) или из убеждений самого человека, основанных на прожитой части жизни (Брикман, 1978). В любом случае существует определенный стандарт, с которым проводится сравнение условий жизни, социального положения, уровня заработной платы, возможностей и достижений. Сравнивая себя с людьми с меньшим успехом (Вилсон, 1973), с меньшим доходом (Истерлин, 1974), с худшими условиями жизни (Керл, 1986), человек испытывает чувство удовлетворенности жизнью. Такие сравнения влияют на психическое здоровье (Сайдман, Рапкин, 2007).

До сих пор не ясно, когда человек начинает сравнивать себя и других. Кроме того, не все сферы сопоставимы, некоторые носят сугубо личностный характер, определяются психологическими ценностями и идеалами (Фридман, 2003). Хотя большинство областей постоянно сравниваются с тем, что есть у других, именно это лежит в основе ощущения счастья (Эммонс, 2000).

Отдельную нишу в теориях сравнения занимает теория адаптации. Она говорит, что человек привыкает, приспосабливается ко всему, что с ним происходит. Да, человек будет испытывать ощущение счастья, если

фактические условия лучше, чем то, что принято в качестве стандарта. Но со временем люди привыкают к этому, что порождает более высокие стандарты. Оказывается, самое главное - это не преимущество в зарплате по сравнению с другим человеком, а постепенное увеличение этого дохода с течением времени. Кроме того, люди привыкают ко всему, независимо от того, что произошло и какова его природа, положительная или отрицательная (Беркман, 1993). Например, парализованные люди через некоторое время после постигшего их несчастья снова начинают стремиться к чувству удовлетворения, что означает адаптацию к такой трагедии (Ворман, Сильвер, 2003). Однако до сих пор точно не установлено, где заканчиваются границы привыкания или адаптации.

Перейдем к следующей группе теорий. Как следует из названия, тема удовольствия и боли занимает центральное место в теориях удовольствия и боли. Согласно этому подходу, основой любой потребности является отсутствие или недостаток чего-либо. Чувство удовлетворения напрямую зависит от силы желаемого: чем сильнее что-то нужно, тем сильнее будет удовлетворение от достижения цели.

Удовольствие и боль, несомненно, взаимосвязаны (Татаркевич, 1981). Например, человек, который имеет большее чувство удовлетворения, также испытывает более сильное чувство неудовольствия. Если много усилий было потрачено на достижение цели, то при реализации этой цели человек будет испытывать счастье, в противном случае - сильное расстройство. Если цель была не очень значимой, неудача не вызовет столь интенсивных отрицательных эмоций [34].

Следует обратить внимание на эффект Соломона: когда человек теряет что-то важное, он испытывает неудовольствие, а когда он теряет что-то ненужное, плохое, он чувствует счастье. В то же время возникает зависимость от хорошего и плохого, ослабляет чувство удовольствия или разочарования.

Телические теории, или теории цели и потребности. В отличие от предыдущих подходов, данные утверждают, что счастье ощущается после достижения цели или удовлетворения потребности. Согласно теории потребностей, потребности делятся на врожденные и приобретенные, сознательные и бессознательные. Теория целей гласит, что цели всегда реализуются человеком. Иногда цели могут быть опосредованы потребностями. Но в любом случае человек будет счастлив, когда его желания будут удовлетворены, независимо от того, является ли это целью или потребностью.

А. Маслоу выделил потребности, присущие всем. Согласно его представлениям, физиологические потребности являются краеугольным камнем, после удовлетворения которого рождаются духовные. Удовлетворяя свои потребности, человек идет от основания пирамиды к ее вершине. Чем ближе потребность к вершине пирамиды, тем сильнее чувство удовлетворения [11]. Согласно теории Мюррея, у каждого человека есть свои потребности. Человек чувствует счастье, когда его потребности удовлетворяются.

Цели, в отличие от потребностей, являются осознанными. Достигая определенных целей, человек испытывает счастье. Но как долго это длится? Некоторые исследователи считают, что все цели должны быть связаны с планом жизни человека (Чекола, 2004). По мнению других, важной жизненной стратегией является та, которая подчиняет определенные личные цели (Палис, Литл, 2006). Если до достижения цели требуется много времени, человек в целом не будет счастлив. Счастливые люди ставят цели, которые не требуют долгого ожидания или выполнения.

Таким образом, чтобы быть счастливыми, люди должны ставить цели и достигать их. Здесь человек может столкнуться с множеством неприятностей. Например, если краткосрочные цели не соответствуют долгосрочным; если желание не осознанно, не понято; если цели глобальны и требуют более длительного времени; если для реализации целей личности не хватает

способностей и сил. Во всех таких случаях человек может испытывать чувство разочарования и несчастья.

Некоторые теории пытаются соединить счастье и темперамент. По сути, эти теории основаны на ассоциативных связях памяти. Поэтому они называются ассоциативными теориями. Некоторые ученые считают, что чувство удовлетворения возникает, когда человек вспоминает о положительных ассоциациях. Часто люди вызывают события, которые соответствуют их эмоциям в настоящем времени. От того, насколько позитивны эти связи, и от способности человека формировать больше позитивных ассоциаций, чем негативных, зависит то, насколько он будет счастлив, вспоминая существующие связи из своей памяти. Интересный подход, заключается в том, что у человека может быть сформирована привычка быть счастливым. События, имеющие позитивный характер, создают у человека богатый опыт позитивных отношений. Человек неосознанно начинает ожидать от будущего только хорошего, поэтому многие события, которые с ним происходят, связаны с положительными воспоминаниями. А если, в дополнение к этому, индивид сознательно избавится от негативных воспоминаний, то его счастью не будет предела (Боуер, Фордайс, 1987). Например, люди, которые дают себе установку на успех и удачу, имеют большие шансы быть успешными и удачливыми. Если по утрам давать себе позитивный настрой утром, то день будет лучше и приятнее (Камман, 1997).

Есть люди, у которых позитивные ассоциации настолько сильны, что всё происходящее ассоциируется с позитивом. Древние философы считали, что у таких людей счастливый темперамент. Существует также эффект Полианны, когда человек воспринимает все с положительной стороны, даже в плохом есть хорошее. Скорее всего, это люди, у которых сформировалась мощная структура позитивных связей и ассоциаций.

Мы можем сделать вывод, что счастье зависит от личного опыта человека и внешних обстоятельств. Существующие ассоциации влияют на то,

как воспринимается текущая ситуация, но события также могут влиять на сформировавшиеся связи, изменяя их и создавая новые.

И, наконец, нисходящая и восходящая теория. Подходы к пониманию причин счастья противоположны по смыслу.

Нисходящая теория утверждает, что основой счастья является установка человека на мир и его характер. Человек будет счастлив, независимо от того, положительное или отрицательное событие, если он настроен позитивно. Если отношение негативное, любое явление, даже самое успешное для человека, будет интерпретировано им как негативное. Чтобы быть счастливым, нужно сформировать позитивный взгляд на происходящее. Человек может быть счастлив в зависимости от своего мышления, а не от внешних факторов (Демокрит, IV век до н. э.). Что еще более важно, как человек относится к тому, что есть (Татаркевич, 1981) [34; 39].

Восходящая теория, напротив, утверждает, что счастье связано с увеличением счастливых событий в жизни человека (Локк, 17 век). Накопив множество таких событий, человек может считаться счастливым. Чтобы испытать чувство удовлетворения, человек должен научиться относиться ко всему позитивно и накапливать позитивные события.

Оба взгляда на счастье, как в восходящих, так и в нисходящих теориях, отчасти верны. Но как они взаимодействуют? Как опыт меняет человека и его восприятие мира? Как человек создаёт позитивное отношение к событиям? Ответы на эти вопросы пока не найдены. Конечно, счастье от крупных ярких событий и кратковременных явлений для каждого человека имеет разную интенсивность. Является ли счастье чертой личности или просто состоянием, вызванным реакцией организма на внешние позитивные события, также пока неизвестно. Сторонники нисходящей теории не исключают, что человек иногда чувствует себя несчастным. Восходящая теория рассматривает счастье как набор положительных моментов, не уточняя, является ли счастье состоянием или личностной чертой.

Другой вопрос, на который нельзя ответить, - как счастливые события влияют на удовлетворение (Левинсон, 2007). Считается, что если нет счастливых моментов, то человек разочаровывается (восходящий подход). Согласно другому мнению, из-за депрессии человек перестает позитивно воспринимать любые события, даже если они только позитивные (нисходящий подход). То есть не было установлено, что неудовлетворенность жизнью возникает из-за отсутствия позитивных инцидентов или, наоборот, порождается ими.

Суммируя все представленные теории, мы можем сделать вывод, что счастье опосредованно, главным образом, в условиях, в которых человек живет и что он имеет; удовлетворение от реализации собственных возможностей и желаний; интенсивность целей и потребностей; отношение индивида к происходящему, его готовность воспринимать происходящее положительно или отрицательно.

1.2 Детерминанты психологического благополучия

Настроение, в значительной степени определяемое психологическим благополучием человека, влияет на психическое состояние этого человека, что, в свою очередь, влияет на поведение и деятельность: производительность, эффективность, успех и многие другие аспекты человеческой деятельности, как внутренне и внешне. Таким образом, психологическое благополучие выполняет свою регулирующую функцию.

Есть несколько компонентов благополучия: социальный, материальный, физический и психологический.

Социальный компонент в основном понимается как социализация личности, которая влияет на всю жизнь человека: направленность, ценностные ориентации и отношения. В процессе социализации формируется отношение и оценка себя, структура деятельности и взаимоотношений и других объектов социальных условий, в которых человек живет и

развивается. Система внутренних отношений человека основана на ее представлениях, в которых находятся наиболее важные события. Система включает в себя экземпляры внутреннего и внешнего плана, объединенные в целостности, в которых они совпадают, коррелируют или противоречат друг другу [45]. Социальное благополучие означает удовлетворение человека своим социальным статусом и нынешним состоянием общества, в котором он находится. Кроме того, социальное благополучие состоит из межличностных отношений, чувства общности, социальной зависимости, эмоционального настроения, уверенности в жизни, прогностической жизни, личностных характеристик, удовлетворенности профессиональной деятельностью, соответствия, удовлетворенности страной проживания и ценностное отношение к будущему.

Материальная составляющая включает в себя удовлетворение материальной безопасностью жизни - богатство, полнота, стабильность. Материальная составляющая важна для всех, но в разной степени. Не зря говорят, что богатый не тот, у кого много денег, а тот, у кого достаточно. У всех людей есть свои потребности и возможности. Материальное благополучие человека зависит от его способностей. Что влечет за собой другой уровень и качество жизни людей. В 1978 году была разработана Первая международная система показателей прямых характеристик качества жизни.

В этой системе 12 групп, состоящих из 186 показателей: социальное обеспечение, свобода человека; отдых, культура и спорт; транспортные средства; прожиточный минимум и потребительские цены; доходы и расходы населения; образование и культура, занятость и условия труда; потребление продуктов питания, жилищные условия и предоставление товаров длительного пользования; санитарно-гигиенические условия проживания; демографические характеристики населения [2].

Физическую составляющую представляет комфорт в собственном теле, физический тонус, хорошее самочувствие и здоровье. Физический компонент

– естественное состояние организма, которое проявляется в балансе с биосферой, когда нет ярко выраженных болезней. Физический аспект определяют такие параметры, как: активность, ведение здорового образа жизни, соблюдение правил и основ безопасности жизнедеятельности, гармоничное соотношение физической и интеллектуальной деятельности, а также своевременным и достаточным отдыхом. Чтобы выявить актуальное состояние здоровья, нужно учитывать антропометрические, клинические, физиологические параметры; биохимические показатели (в т.ч. пол и возраст); географические, метеорологические условия. [17].

В психологическом плане важна координация функционирования психических процессов, состояний, свойств и функций, а также чувство целостности и внутреннего равновесия. Стабильность благополучия дает гармония личности - согласованность процессов развития и самореализации, правильное соотношение жизненных целей и возможностей их реализации. Основные стороны бытия личности должны быть соразмерными. Психологическое здоровье определяют ориентация в этом мире, система мышления личности и отношение к среде, в которой она существует. Также оно зависит от способности человека определять отношения к окружающим (в т.ч. к людям, предметам и знаниям), своё место в мире и способностью согласованного сосуществования с собой, семьёй, окружающими людьми и вырабатывать способы и тактику поведения. В общем виде психологический компонент благополучия – это система личностных ресурсов, определяющая объективный и успех личности во взаимоотношениях «личность-среда».

В общем виде в Психологическом благополучии имеются два основных компонента – когнитивный, или рефлексивный, и эмоциональный. Когнитивная часть представляет собой понимание отдельных сторон своей жизни. Данный аспект складывается из целостной картины мира индивида и представлении о имеющейся ситуации жизни. Неопределённость в восприятии человека, противоречия или отсутствие информации создают когнитивный диссонанс. Эмоциональная часть представлена преобладанием

эмоционального фона в отношении к сторонам бытия человека (опыт, который включает в себя чувства, вызванные успешным или неудачным взаимодействием всех областей личности). Противоречия в любой сфере приводят к эмоциональному дискомфорту.

Оценки человеком разных сфер своего бытия составляет психологическое благополучие или неблагополучие его личности. Психологическое благополучие напрямую зависит от жизненных целей, успешного общения и крепких отношений с близкими, возможностей и ресурсов для достижения целей. Отсутствие положительных эмоций и межличностных контактов, а также пассивная жизнедеятельность приводит к снижению уровня психологического благополучия.

1.3 Особенности возрастной психологии периода средней зрелости

Сравнительно большой период зрелости (или «зрелости» – в зависимости от точки зрения исследователя) издревне рассматривается как этап расцвета и максимальной реализации потенциала личности. В легендарной загадке Сфинкса он преподносится как время деятельности «двуного существа» – человека [20]. Древние греки «сузили» эти границы, отведя на «пик», «вершину жизни» период приблизительно с 30 до 45 лет – и обозначив его и сопутствующее ему состояние духа «акме» (акме (греч.) – вершина, высшая точка).

Не возрастные особенности, а «...социокультурный контекст, биографические события, индивидуальные особенности начинают играть решающую роль в развитии взрослого человека» [4, с. 241]. Между этих факторов внутриличностные способности к самосозиданию и самореализации получают новый импульс к переоценке и раскрытию. А значит, можно предположить, что и процессы самоактуализации личности становятся более проявленными и акцентированными в жизнедеятельности индивида. Более того, большинство «критериев» зрелости: разумная независимость, самокритичность, толерантность, осознанность и

тестирование реальности [20], – перекликается с показателями самоактуализации.

В рамках общепринятых и популярных в отечественной и зарубежной психологической науке подходов к периодизации взрослости (см. Таблица 2, Приложение 3), выделяется подход Б.Г. Ананьева. Выдающийся советский психолог делит взрослость на три периода: раннюю взрослость (18–25 лет), среднюю взрослость (26–46 лет) и позднюю взрослость (47–60 лет). Период средней взрослости со схожими временными рамками (25–40 лет) также детально описывается в трудах британского психолога Д.Б. Бромлей (1966), которую сам Б.Г. Ананьев признает «...наиболее пригодной для целей периодизации жизненного цикла и исследования взаимосвязей возраста и поворотных моментов жизненного пути» [2, с. 120] с оговоркой «о специфике экономической, правовой и т.д. жизни современной Англии» [там же].

Согласно подходу Д.Б. Бромлей, ранняя взрослость (21–25 лет) связана с «овладением» ролью взрослого человека в различных аспектах (семейном, правовом, профессиональном, финансовом и др.). Это период активной экспансивной деятельности и интересов, относительной мобильности и максимальному включению многих психических функций [26].

Средняя взрослость помогает достигнуть пик, или оптимум, в вышеозначенной деятельности, закрепить и консолидировать личный опыт (в виде партнерских и родительских ролей, профессиональных навыков и ролей, материальных и социальных ресурсов и связей), а также прожить этот пик, что связано с «...небольшим снижением некоторых физических и умственных функций, проявляющимся при максимальной деятельности [2, с. 119]. Однако это «небольшое снижение» – «сейсмический толчок» к будущему кризису идентичности, который живым метафорическим языком описывает Шихи Г. [50, с. 430]: «В тридцать пять лет мы оказываемся на перепутье. Достигнув середины жизненного пути, мы видим, где он заканчивается. Время начинает сокращаться. Утрата молодости, угасание

физических сил, изменение привычных ролей – любой из этих моментов может придать переходу характер кризиса...» Под кризисами здесь подразумеваются нормативные (кризис 30, 40 лет – «середины жизни»), а также «биографические» кризисы (Р. А. Ахмеров), сопряженные с оценкой эффективности своего жизненного пути (кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности). Успешное прохождение кризиса середины жизни связано с переоценкой ценностей и ценностных ориентаций, а также серьезными изменениями на уровне психических процессов и межличностных коммуникаций.

Как и на каждом этапе развития, в физиологии и психике человека средней взрослости также происходят определенные изменения и новообразования прогрессивного и регрессивного характера. Данные исследований психических функций у респондентов 30-40 лет варьируются в зависимости от социально-культурной и гендерной принадлежности. Так, например, Канатов А.К. (2000) демонстрирует в качестве результатов исследования сохранение уровня креативности у мужчин вплоть до 55 лет, но постепенное снижение у женщин, начиная с 25 лет. В то время как Е.П. Ильин и Е. Черницкая обнаруживают кратковременный небольшой подъем показателей креативности в возрастной подгруппе 31-40 лет [20, с. 14]. Пик критичности у женщин (40 лет) и мужчин (30 лет) происходит в этот период. Процессы эмоциональной сферы изменяются: длительность эмоций начиная с периода 31-40 лет превалирует над возбудимостью и интенсивностью эмоций, уровень эмпатии растет скачками до 41-50 лет, а потом снижается [там же].

Наиболее сильным изменениям по сравнению с периодом ранней взрослости подвергается мотивационная сфера 30-40-летних. В ранге ценностных ориентаций 31-40-летних россиян, по данным М. В. Фломиной (2009), счастливая семейная жизнь и любовь «вытесняют» активную общественную деятельность и свободу, терпимость и ответственность –

личную эффективность в делах и образованность (знания) (см. Приложение 3).

Структура конфликтности и ее интегральный показатель в группе 31-40 лет демонстрирует определенную возрастную динамику. В этой группе респондентов вспыльчивость имеет тенденцию к снижению, однако обидчивость и подозрительность, наоборот, делают «скачок» вверх по сравнению с группой 21-30 лет (И.П. Ильин, А.Н. Липина). При этом интегральный показатель конфликтности в этой возрастной группе выше у женщин, чем у мужчин. А вот в сексуальной жизни наступает период гармонии и «встречи» снижающегося полового влечения мужчин и растущей потребности женщин (А. М. Свядощ (1974)), хотя и здесь все относительно (сексуальная близость как парный процесс, где инициатором чаще выступает мужчина).

Таким образом, женщины и респонденты в период ранней взрослости по-разному проживают периоды жизни. В интересах данной научно-исследовательской работы остановимся подробнее на характеристиках женщин периода средней взрослости.

Женщина периода средней взрослости (31-40 лет) поставлена перед решением определенных задач (список задач сформулирован американским геронтологом Р.Хейвигхерстом. Добавим этому перечню еще задачи периода 21-30 лет, которые могут остаться нерешенными в связи с особенностями социальной или культурной среды воспитания или индивидуальной системой ценностей женщины, повлиявших на выбор текущего статуса и идентичности (см. там же). В этих списках задач мы видим, как отражены системные элементы женской природы (телесность, сексуальность, партнерство, материнство и профессиональная деятельность) в рамках комплексного подхода к женской идентичности, предложенного Ершовой Н.М. и Мясниковой Л.А. [15].

В целях дальнейшей практической исследовательской работы остановимся подробнее на 3 элементах этого пазла, которые соответствуют

сферам психологического благополучия личности в период взрослости, – партнерстве, родительстве, профессиональной (творческой) деятельности – и проанализируем их с ракурса возрастной психологии 30-40 лет.

1. Партнерство.

Под партнерством здесь и далее подразумеваются интимно-социальные отношения между женщиной и мужчиной [15]. Для современных женщин в возрасте 30-40 лет, как и для мужчин, характерны пик социальной и профессиональной активности, частично связанные с психологическими характеристиками, частично – с установками общества на индивидуальность и саморазвитие. При этом брак или любые иные долговременные отношения для женщин и мужчин могут восприниматься субъективно как поддержка, так и препятствие. Многочисленные исследования взаимных потребностей супругов, включая исследования А. М. Швеца с соавторами (2006), подчеркивают рост значимости межличностных факторов – коммуникативных потребностей, идентичности («общность взглядов и интересов») и интимных отношений («любовь и секс») в степени удовлетворенности браком.

Количество регистрируемых браков у русских женщин 25-34 лет, начиная с 2015 года, также начинает превалировать над более ранним возрастом 18-24 года, и растет более высокими темпами, чем до 2015 года, в возрастной категории 35 и более лет [там же]. Вероятно, это может быть связано как с фактором большей личностной осознанности и автономии у современных женщин, так и с повторным вступлением в брак (показателем разводов и новых союзов), изменением ценностной ориентации на самореализацию в профессии, а не семье.

В связи с подходом к рубежам «половины жизни» в возрастной категории 30-40 лет ценностные трансформации становятся наиболее выражены в отношении партнерства, как аспекта самореализации и самоактуализации (в том числе для целей индивидуальности и целостности). Кроме того, процесс гендерной идентичности при увеличении показателей

самосознания и субъектности, приводит к тому, что с возрастом полоролевые функции в семье смешиваются, а при возрастающей конформности и терпимости эгалитарный тип партнерства и семьи становится наиболее востребованным и популярным, что подтверждается данными исследований и опросов в России [19].

2. Водительство.

Водительство – одна из традиционных сфер самореализации. Обратимся к статистике в России. По последним данным Росгосстат [11] в последние 2-3 года (с 2015) продолжается тренд к снижению рождаемости в возрастных категориях 20-24 и 25-29 и, наоборот – к повышению рождаемости в категориях 30-34 и 35-39 лет. Средний возраст матери при рождении детей в России в 2016 году достиг отметки 28,4 (только для городского населения – 28,9 лет). В 2008 году – 27,2 лет (27,5 лет - для городского населения).

Параллельно со среднестатистическим взрослением матерей, в возрасте 30-40 лет феномен материнства раскрывается с новыми особенностями. Период средней зрелости связан с решением соответствующих задач, где обретение социальной зрелости – одна из ведущих. Качества, определяющие характер межличностных отношений зрелой личности, способствуют принятию родительской позиции, что было подтверждено в одном из последних исследований [17].

3. Профессиональная деятельность.

Обратимся к российским реалиям. Средняя зрелость – это период, когда за плечами уже потенциально от 7 до 17 лет полноценной профессиональной деятельности в рамках основной специальности (22-23 года – возраст окончания высших учебных заведений). Данные Госкомстата по структуре рабочей силы по возрастным и гендерным группам в 2016 году, указывают, что в возрасте 30-39 лет составляют основную долю 26,8%, что практически в 2 раза выше доли группы 20-29 лет (13,6%) и более возрастных групп. Общий уровень занятых 20-49 лет, имеющих детей до 18

лет, в период 2014-2016 года сопоставим с уровнем, не имеющих детей до 18 лет, при этом количество занятых родителей детей до 6 лет составляет чуть меньше половины этой цифры. 64,3% всех занятых в России состоит в брачных отношениях [11].

Изменение гендерных установок, совмещение материнства и профессиональной (творческой) самореализации для женщин периода средней взрослости не являются единственными психологическими проблемами. К ним добавляется, по мнению Л.А. Регуш [39, с. 256], целый список конфликтующих противоречий:

- сложившиеся профессиональные стереотипы и необходимость освоения нового (включая новые технологии);
- возможности в самореализации и потребность в этом;
- потребность профессионального роста и развития карьеры ввиду имеющихся объективных и психологических ограничений;
- потребностью в сохранении здоровья и хорошего самочувствия и профессиональным «выгоранием».

Решение этих внутренних конфликтов в каждом индивидуальном случае приводит к ощущению успешности или неуспешности самореализации, прохождению нормативного для 30-40 лет кризиса реализованности, осознанию и восстановлению целостности образа Я. В этот же период на пике психологического функционирования мы получаем доступ к своим внутренним ресурсам и способностям (что А. Маслоу называл «самоактуализация»).

Творческая (креативная) деятельность состоит в созидании авторских материальных и нематериальных продуктов своей индивидуальности. В преддверии и в течение «кризиса середины жизни» эта деятельность часто направляется на духовное развитие. Роль матери (как развитие архетипа Красавицы после брака с Героем) способствует «интеграции природно-духовных ресурсов» и интеграции индивидуальности в социальную жизнь» [28]. В этом духовном развитии процесс самоактуализации обретает новую

значимость и часто приводит к изменению образа Я, а с ним и окружения, образа жизни, профессиональной деятельности (смена работы, сферы), а также межличностных отношений в партнерстве и семье.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

2.1 Организация исследования, описание выборки

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе была проведена аналитическая работа с литературой и теоретическими взглядами на представления о психологическом благополучии у двух групп. На втором этапе было проведено практическое исследование, с дальнейшей интерпретацией полученных результатов.

Для изучения представлений о психологическом благополучии, был разработан следующий план исследования:

1. Сформировать две группы.
2. Исследовать феномен психологического благополучия и представление о нем.
3. Провести сравнительный и корреляционный анализ полученных результатов.

На подготовительном этапе исследования была выдвинута гипотеза о том, что психологическое благополучие имеет свои особенности в различные периоды взрослости.

Для выполнения исследования были выбраны такие эмпирические методы исследования, как тестирование (опросники). Для изучения особенностей эмоциональной сферы (эмоциональные компоненты) применялись следующие методики:

1. Методика Шкала психологического благополучия К. Рифф,
2. Тест «Большая пятерка» личностных качеств.

Для изучения особенностей ценностно-смысловой сферы (ценностно-смысловые компоненты) применялись следующие методики:

3. Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).

В исследовании приняло участие 50 человек. Из них 25 мужчин и 25 женщин. Все респонденты имеют высшее образование и на момент обследования, имеют работу. 16 женщин являлись на момент опроса замужними (или состояли в гражданском браке), 9 – не замужем, 14 мужчин женаты (или состояли в гражданском браке), 11 – холостые.

Группа была разделена на две части, 25 человек – респонденты периода "ранняя зрелость" (средний возраст 26,3 лет) и 25 человек – респонденты периода "средняя зрелость" (средний возраст 47,5 лет). Далее проводилось сравнительное исследование двух групп.

Исследование проводилось индивидуально. Методики зашифрованы, пронумерованы с приложением подробных инструкций по выполнению заданий. Перед заполнением опросников испытуемым даны подробные разъяснения по заполнению.

2.2 Описание методов исследования

Рассмотрим более подробно описание используемых нами психодиагностических методик.

Методика Шкала психологического благополучия К. Рифф.

Шкала психологического благополучия К. Рифф представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента психологического благополучия (ПБ) или эмоционального комфорта (ЭК). Определение психологического благополучия включает три критериальных признака (Приложение 2).

Благополучие определяется по внешним критериям, таким как добродетельная, «правильная» жизнь. Такие определения получили название нормативных. В соответствии с ними человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами; критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

Определение психологического благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью.

Третье значение понятия психологического благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек склонен к ним.

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с *эмоциональным состоянием, социальным положением* и некоторыми *физическими симптомами*. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров:

1. Напряженность и чувствительность.
2. Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику.
3. Изменения настроения.
4. Значимость социального окружения.
5. Самооценка здоровья.
6. Степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

«Большая пятерка» личностных качеств

В современной психологии выделяют пять главных характеристик личности, существование которых выявлено на основе обобщения результатов множества исследований. Это так называемая «большая пятерка» личностных качеств. Приведенная методика позволяет определить степень их выраженности (Приложение 1).

Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).

Данный тест позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. Тест СЖО, включает, наряду с общим показателем осмысленности жизни,

также пять субшкал, отражающих три конкретных смысловых ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь) (Приложение 3).

2.3 Результаты по методикам

Для изучения главных характеристик личности была использована методика «Большая пятерка» личностных качеств. Данная методика позволяет определить степень выраженности главных характеристик личности. Сравнение данных, полученных при проведении методики, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели личностных качеств по методике «Большая пятерка» в исследуемых группах

	Респонденты в период ранней взрослости	Респонденты в период средней взрослости
Экстраверсия	7,4	8,6
Нейротизм	7,8	9,7
Открытость	10,5	10,1
Сознательность	12,0	9,9
Доброжелательность	10,3	10,9

На рис. 1 отображена выраженность личностных свойств у двух групп по методике «Большая пятерка».

баллы

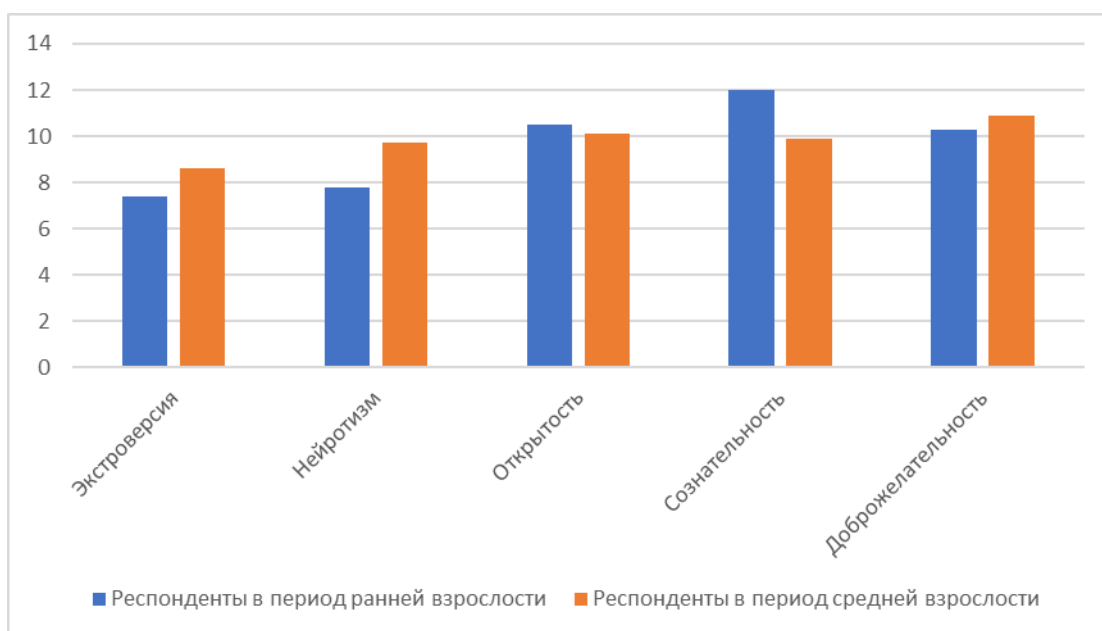


Рис. 1 Выраженность личностных свойств «Большой пятёрки» у двух групп

Для изучения психологического благополучия личности была использована методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

Сравнение данных, полученных при проведении методики представлены в Таблице 2.

Таблица 2.

Характеристики параметров психологического благополучия (в сырых баллах)

	Респонденты в период ранней взрослости	Респонденты в период средней взрослости
Напряженность и чувствительность	10,8	10,4
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	8,2	10,6
Изменения настроения	4,6	5,1
Значимость социального окружения	7,5	6,6
Самооценка здоровья	6,1	7,4
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	9,3	10,6

На рис. 3 можно увидеть оценку параметров психологического благополучия личности (в сырых баллах) у двух групп полученные при проведении методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

баллы

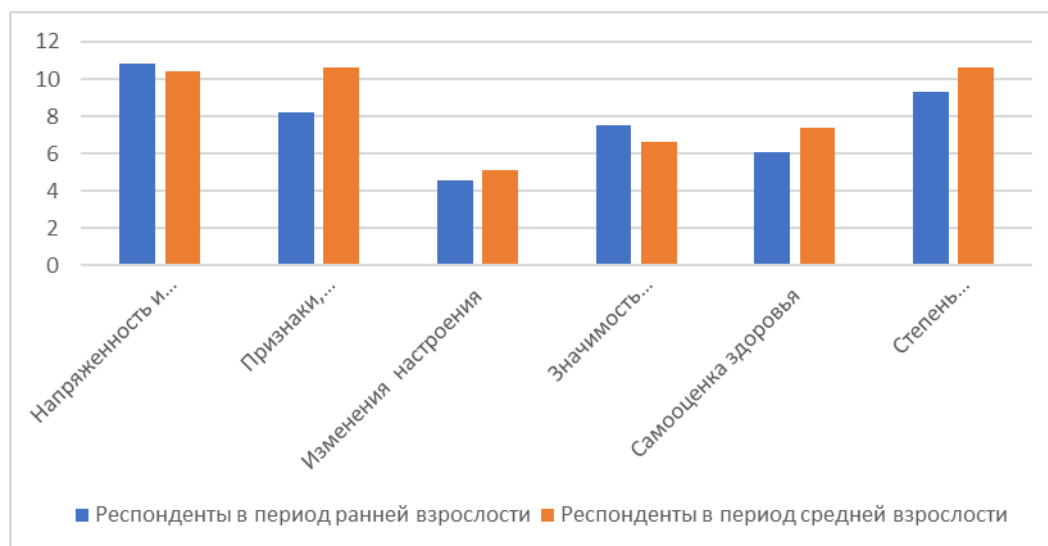


Рис. 2. Оценка параметров психологического благополучия личности (в сырых баллах)

Для изучения общего показателя осмысленности жизни была использована методика «Тест смысложизненных ориентаций» (Д.А. Леонтьева). Сравнение полученных данных представлены в Таблице 3.

Таблица 3.

	%	%		
	Респонденты в период ранней взрослости	Респонденты в период средней взрослости	Респонденты в период ранней взрослости	Респонденты в период средней взрослости
Цели в жизни	81,3	79,2	34,2	33,3
Процесс жизни	75,0	73,8	31,5	31,0
Результативность жизни	76,7	72,6	26,8	25,4
Локус контроля-Я	78,4	73,1	22,0	20,5

Локус контроля- жизнь	71,9	70,3	30,2	29,5
Общая осмысленность жизни	76,1	74,3	106,6	104,1

Для того, чтобы отразить общую оценку и её компоненты, эти средние оценки были выражены в процентах. На рис. 3 и 4 отражена выраженность оценок осмысленности жизни и ее составляющие у двух групп.

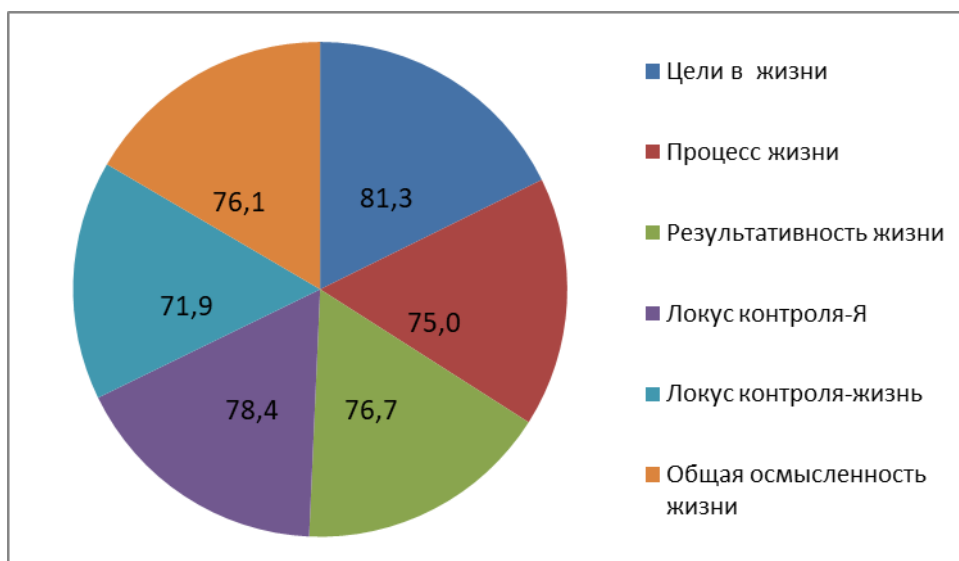


Рис.3. Выраженность оценок осмысленности жизни и её составляющих (в %) у респондентов в период ранней взрослости

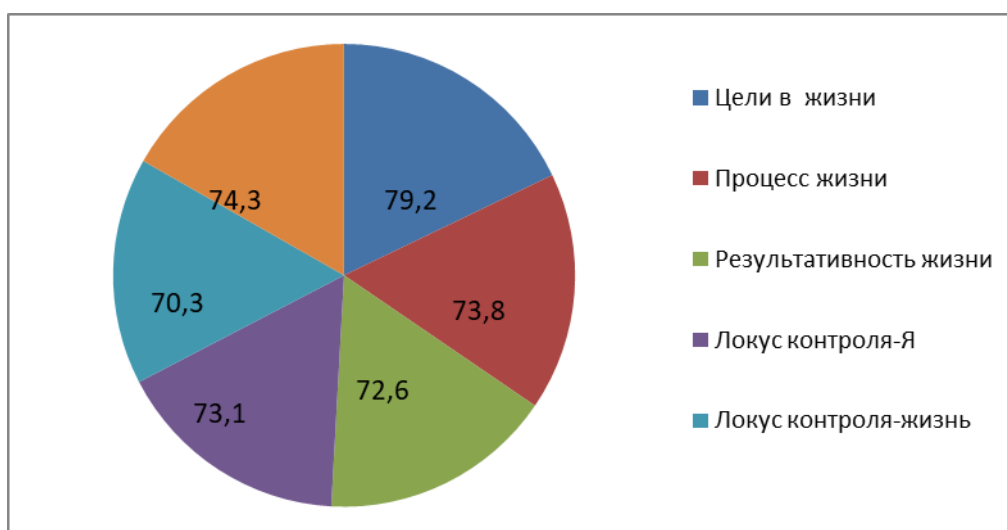


Рис.4. Выраженность оценок осмысленности жизни и её составляющих (в %) у респондентов в период средней взрослости

Средний возраст респондентов в период ранней взрослости – 26,3 лет, средний возраст респондентов в период средней взрослости – 47,5, однако статистически значимых различий по возрасту между выборками нет ($U_{\text{эмп.}} = 258,5 > U_{\text{критич.}} = 227$ при $p \leq 0,05$)

Для изучения особенностей эмоциональной сферы личности (эмоциональных компонентов) были использованы результаты следующих методик:

1. Методика Шкала психологического благополучия К. Рифф,
2. Тест «Большая пятерка» личностных качеств,

Сравнение полученных данных представлены в таблице 4 и 5.

Таблица 4

Результаты сравнения оценок уровня счастья, психологического благополучия и качества жизни по критерию Манна-Уитни

Признаки	Среднее арифметическое в группе ранней взрослости	Среднее арифметическое в группе средней взрослости	Расчетное значение критерия Манна-Уитни $U_{\text{эмп.}}$
Уровень психологического благополучия	3,6	4,3	243,0
Работа	29,5	24,9	206,5**
Личные достижения	30,2	27,9	255,5
Здоровье	30,8	24,4	176,0*
Общение с близкими	30,7	28,4	250,5
Поддержка	28,6	27,3	281,5
Оптимизм	29,7	26,7	211,0**
Напряженность	29,6	23,2	157,0*
Самоконтроль	27,0	22,1	133,0*
Негативные эмоции	25,2	22,3	210,0**
Качество жизни	28,5	24,8	182,5*

Прим.: критические значения критерия Манна-Уитни для $N_{1,2}=25$
 $U_{\text{критич.}}=227$ при $p=0,95$ и $U_{\text{критич.}}=192$ при $p=0,99$ (*- при $p \leq 0,01$, ** - при $p \leq 0,05$)

Для изучения главных характеристик личности была использована методика «Большая пятерка» личностных качеств. Данная методика позволяет определить степень выраженности главных характеристик личности.

Таблица 5

Результаты сравнения выраженности факторов «Большой пятерки» у
 двух групп

Признаки	Среднее арифметическое в группе ранней взрослости	Среднее арифметическое в группе средней взрослости	Расчетное значение критерия Манна-Уитни $U_{\text{эмп.}}$
Экстраверсия	7,4	8,6	258,5
Нейротизм	7,8	9,7	192,5**
Открытость	10,5	10,1	294,5
Сознательность	12,0	9,9	173,0*
Доброжелательность	10,3	10,9	269,5

(*- при $p \leq 0,01$, ** - при $p \leq 0,05$)

На основании рисунка 8 можно отметить незначительные различия у двух групп по экстраверсии (у двух групп – средний уровень), открытости (выше среднего) и доброжелательности (выше среднего). Различия по шкале нейротизм ($p=0,95$) и сознательность ($p=0,99$).

Для изучения особенностей ценностно-смысловой сферы (ценностно-смысловые компоненты) применялись следующие методики:

1. Тест смысловых ориентаций (Д.А, Леонтьев).

Для изучения "источника" смысла жизни, который может быть в будущем (цели), настоящем (процесс), прошлом (результат), либо во всех

трех составляющих жизни, были использованы результаты методики «Тест Смыслоразнозначных ориентаций».

Таблица 6

Результаты сравнения показателей осмысленности жизни у двух групп

Признаки	Среднее арифметическое в группе ранней взрослости	Среднее арифметическое в группе средней взрослости	Расчетное значение критерия Манна-Уитни $U_{\text{эмп.}}$
Уровень счастья	50,2	52,2	280,5
Цели в жизни	34,2	33,3	294,5
Процесс жизни	31,5	31,0	302,5
Результативность жизни	26,8	25,4	291,5
Локус контроля-Я	22,0	20,5	272,5
Локус контроля-жизнь	30,2	29,5	311,0
Общая осмысленность жизни	106,6	104,1	311,5

Поскольку в тесте СЖО первичные шкалы методики и общая оценка осмысленности жизни имеют различную длину, для корректного отражения этих результатов на едином графике средние арифметические оценки были выражены в процентах.

Как видно из таблицы 6 статистически достоверных отличий между показателями у двух групп не выявлено. И у респондентов в период ранней взрослости и у респондентов в период средней взрослости высокие показатели по шкалам «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля – Жизнь» и «Общая осмысленность жизни», что говорит о наличии в жизни испытуемых целей в будущем, которые придают ей осмысленность, направленность и убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать и воплощать решения в жизнь.

Шкала «Процесс жизни» говорит об интересе и эмоциональной насыщенности жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить.

Средние показатели по таким шкалам, как «Результативность жизни» и «Локус контроля – Я», говорят о том, что испытуемые могут испытывать некоторую неудовлетворенность прожитой частью жизни и недостаток веры в свои силы контролировать события собственной жизни.

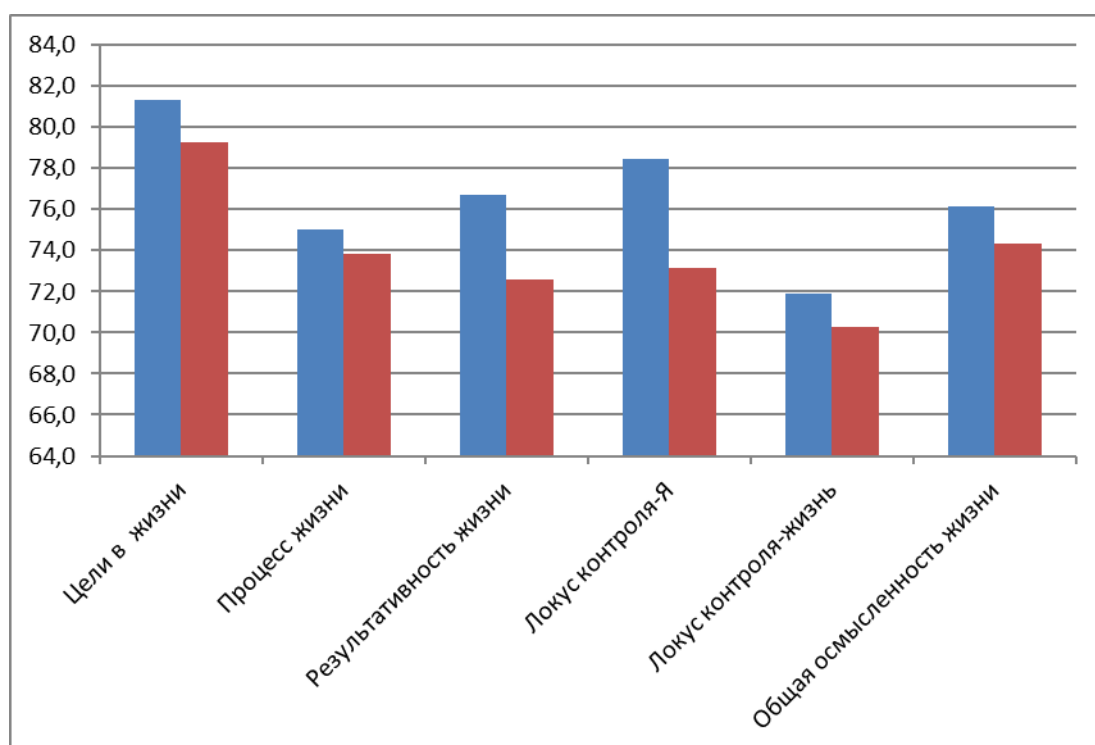


Рис.5. Показатели осмысленности жизни у двух групп

Далее был сделан анализ взаимосвязей, где были убраны все частные признаки и оставлены лишь обобщенные.

Проанализировав полученную матрицу методом выделения максимального корреляционного пути, рассматривались только максимальные по модулю коэффициенты корреляции и по ним строилась плеяда взаимосвязи признаков.

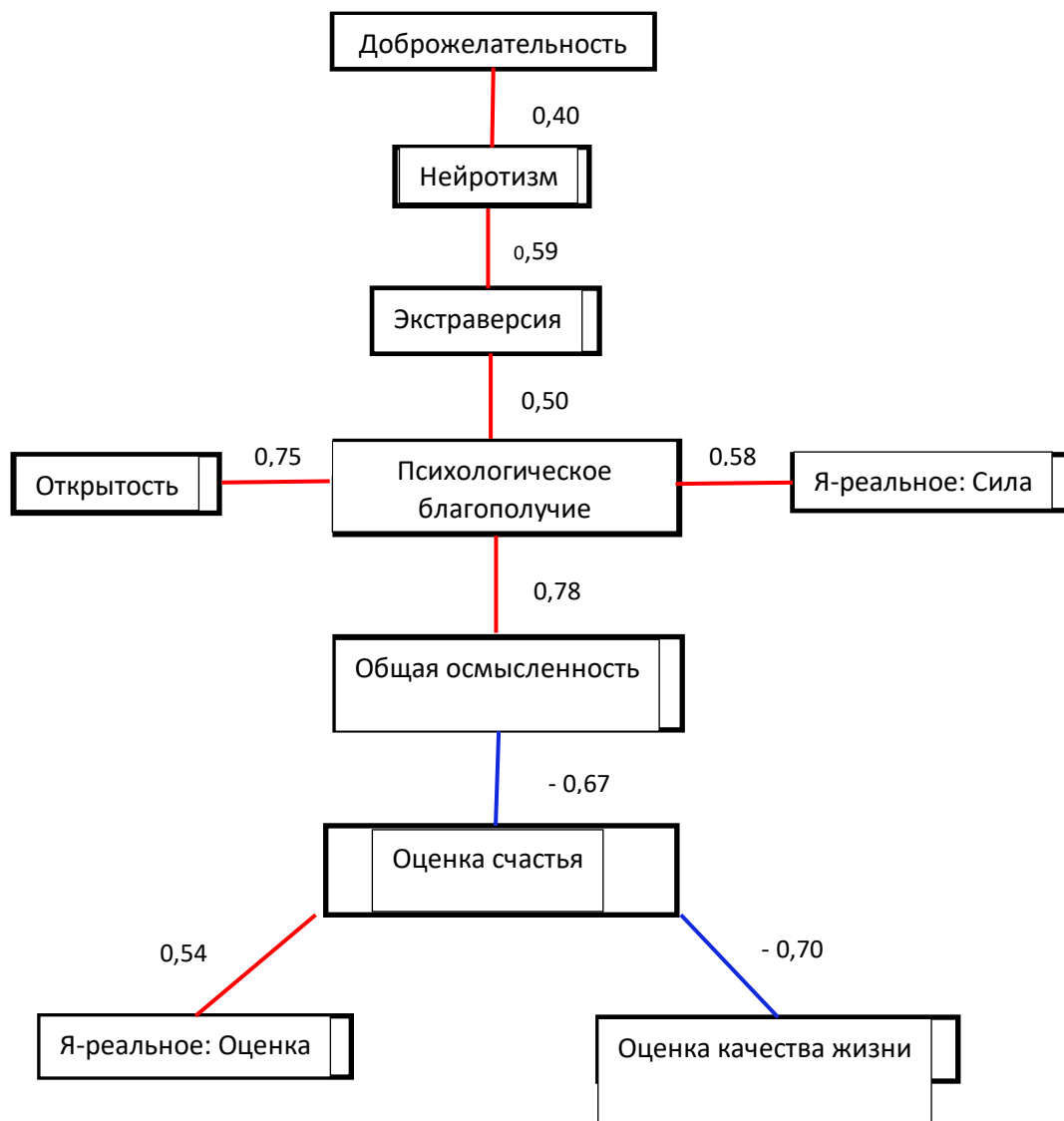


Рис. 6. Корреляционная плеяда, полученная в выборке респондентов в период средней взрослости

Примечание к рис. 6. Положительные взаимосвязи между признаками отражены красным цветом, отрицательные взаимосвязи – синим.

В корреляционную плеяду у респондентов в период средней взрослости не вошли признаки «Возраст», «Сознательность», так как они не имеют ни одного статистического значимого коэффициента корреляции.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что Психологическое благополучие респондентов в период средней взрослости тесно связано с осмысленностью жизни, открытостью, они с легкостью воспринимают все новое, любопытны, демонстрируют гибкость и готовность

к изменениям, чаще всего склонны к творчеству. Положительная связь с «Нейротизмом», может говорить нам о том, что они склонны к более эмоциональному реагированию на любые жизненные события, что позволяет им проявлять чуткость и отзывчивость, но при этом ярко выраженная тревожность делает их менее устойчивыми к стрессу. Но в тоже время они более чуткие, отзывчивые и динамичные. Можно предположить, что респонденты в период средней взрослости иногда эмоционально нестабильны. Положительная связь с «Экстраверсией» ($r=0,50$) может говорить о том, что респонденты в период средней взрослости достаточно общительны, оптимистичны, активны, более продуктивно выполняют работу в компании, чем в одиночестве. Противоположный полюс — беспечность, небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Но в то же время такие люди обычно более расслабленные, жизнерадостные, приятные в общении, легко переносящие проблемы и неприятности.

Положительная связь с «Доброжелательностью» ($r=0,40$) говорит нам о том, что респонденты в период средней взрослости доверчивы, благожелательны, готовы к бескорыстной помощи. Эти качества помогают им располагать к себе окружающих. Положительные связи с «Я-реальное: Оценка» ($r=0,54$) и «Я-реальное: Сила» ($r=0,58$) говорят нам о том, что респонденты в период средней взрослости придают значение самооценке, для них важна привлекательность, которой они обладают и реально оценивают свою силу. Данный фактор подтверждает развитость волевых сторон личности и то, как как сами испытуемые их осознают.

Отрицательная связь между «Оценкой качества жизни» и «Уровнем психологического благополучия» ($r=-0,70$) позволяет предположить, что при снижении качества жизни уровень психологического благополучия также снижается, что, соответственно, влияет и на «Общую осмысленность жизни» ($r=-0,67$).

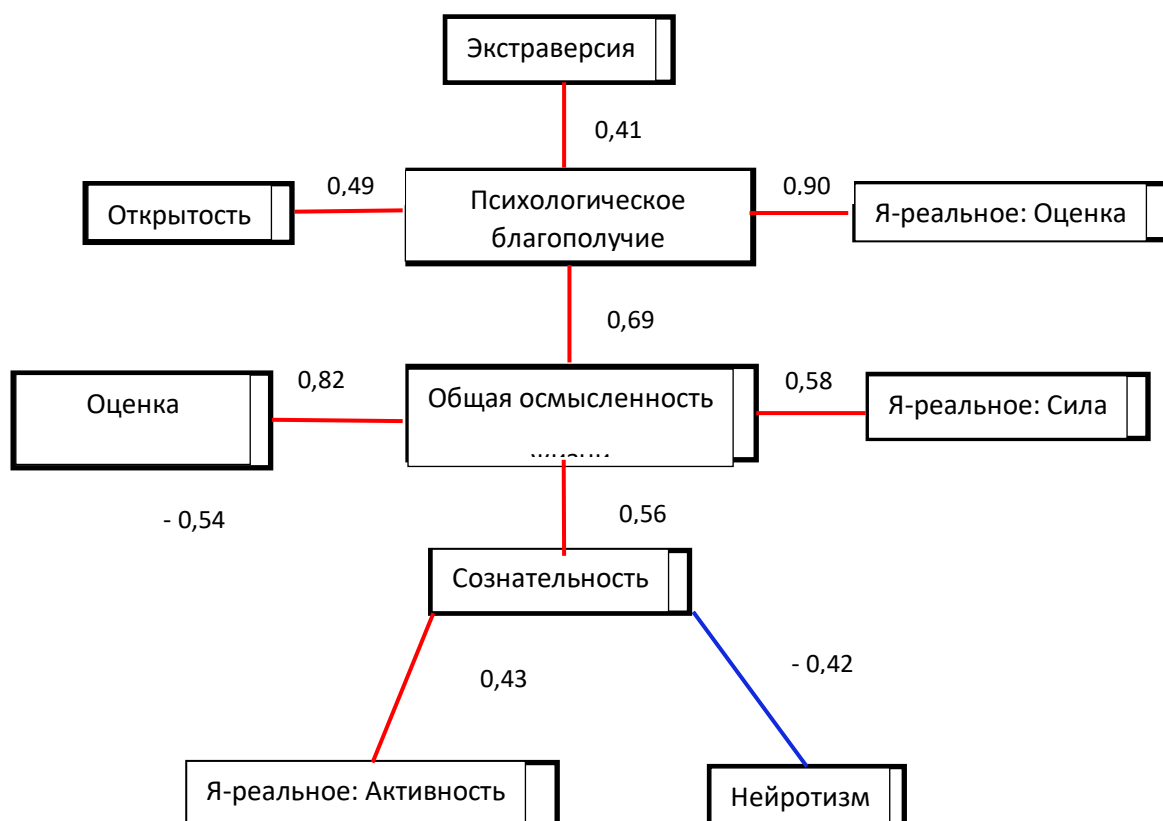


Рис. 7 Корреляционная плеяда, полученная в выборке респондентов в период ранней взрослости

В корреляционную плеяду у респондентов в период ранней взрослости не вошли признаки «Возраст», «Доброжелательность», так как они не имеют ни одного статистического значимого коэффициента корреляции.

Рассмотрев полученные результаты корреляции, можно отметить положительные связи между «Психологическое благополучие» и «Я-реальное: Оценка» ($r=0,90$), что дает нам возможность отметить важность для респондентов в период ранней взрослости оценки себя. Фактор Оценки свидетельствуют об уровне самоуважения. Респондентов в период ранней взрослости важно принимает себя как личность, они склонны осознавать себя носителями позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле они должны быть удовлетворены собой.

Положительная связь с «Общей осмысленностью жизни» ($r=0,69$). в структуре представления о счастье позволяет предположить, что

респонденты склонны к хорошему анализируванию и обобщению актуальных смыслов (т.е. значимость прошлого и настоящего) и формированию жизненных целей (т.е. проекция будущего).

Положительные связи с «Сознательностью» ($r=0,56$) и «Открытостью» ($r=0,49$) характеризуют респондентов усердными, пунктуальными, целеустремленными, надежными, честолюбивыми и настойчивыми, однако иногда это проявляется неоправданным упрямством, желанием тотального контроля и как мучительным переживанием вины из-за своих реальных или мнимых ошибок. Респонденты в период ранней взрослости проявляют любопытство новым открытиям, но в некоторых случаях это может обернуться «поверхностным изучением», отсутствием устойчивости убеждений и интересов.

Положительная «Экстраверсия» ($r=0,41$) может говорить о том, что они отличаются общительностью, оптимистичностью, активностью, выполняя работу в компании более продуктивно, нежели находясь в одиночестве.

Благодаря отрицательным связям, которые были выявлены по показателям «Нейротизм» и «Сознательность» ($r=-0,42$) можно полагать, что при неустойчивом эмоциональном состоянии респонденты становятся менее сфокусированными на деятельности, что влияет на фактор осмысленности жизни. Отрицательная связь между показателями «Уровень психологического благополучия» и «Оценка качества жизни» ($r=-0,54$) говорит о том, что при неудовлетворительной оценке уровня психологического благополучия у респондентов в период ранней взрослости снижается параметр оценки качества жизни, что также отражается на её осмысленности. При таких условиях респондентам в период ранней взрослости сложно чувствовать себя счастливыми.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования можно выразить в следующих выводах:

1. В психологической структуре личности, касающейся благополучия, можно говорить о компонентах особенности ценностно-смысловой (личностные смыслы и ценностные особенности) и эмоциональной (психологические состояния, удовлетворенность жизнью, переживания, удовлетворенность в самоактуализации личностных ресурсов) сфер личности.

2. В оценке респондентов в период ранней взрослости и респондентов в период средней взрослости качества своей жизни имеются различия по показателям: работа, здоровье, оптимизм, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции и качество жизни. У респондентов в период ранней взрослости более высокий уровень удовлетворенности вызывают личные достижения, работа, поддержка, оптимизм и общение с близкими людьми. Общий индекс удовлетворенности качеством жизни у респондентов в период ранней взрослости выше, чем у респондентов в период средней взрослости, но одновременно с этим выше и напряжение, самоконтроль и наличие негативных эмоций, что свидетельствует о более сильном напряжении, о большем физическом и психологическом дискомфорте и преобладании негативных эмоций у респондентов в период ранней взрослости.

3. При сравнении личностных факторов характера выявлено следующее: респонденты в период средней взрослости имеют более высокий уровень нейротизма, что говорит о том, что они более эмоциональны в реагировании на любые жизненные события и менее устойчивы к стрессу, им присущ более высокий уровень депрессии, у них ярче выражены тревожность и другие признаки стресса, но в то же время они более чуткие, отзывчивые, динамичные. Респонденты в период ранней взрослости имеют более высокий уровень сознательности. Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремленные, надежные,

честолюбивые и настойчивы, это может проявляться как неоправданное упрямство, желание всех и все контролировать и как мучительное переживание вины из-за своих реальных или мнимых ошибок.

4. Результаты корреляционного анализа позволяют утверждать, что корреляционная структура представления респондентов в период средней взрослости о счастье имеет специфические особенности:

Представление респондентов в период средней взрослости о психологическом благополучии тесно связано с осмысленностью жизни, открытостью и доброжелательностью. Положительная связь с показателем нейротизма, показывает, что респонденты в период средней взрослости бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу, одновременно с этим время они более чуткие, отзывчивые и динамичные, это может объясняться их эмоциональной нестабильностью. Положительная связь с показателем экстраверсии может говорить о том, что респонденты в период средней взрослости достаточно общительны, оптимистичны, активны, более продуктивно выполняют работу в компании, чем в одиночестве. Положительные связи с «Я-реальное: Оценка» и «Я-реальное: Сила» показывают, что респонденты в период средней взрослости придают значение оценки себя, для них важен уровень привлекательности, симпатии, которыми они обладают и реально оценивают свою силу. Фактор силы в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самими испытуемыми. Отрицательная связь «Оценки качества жизни» и «Уровня психологического благополучия» дает нам возможность предположить, что при низком качестве жизни у респондентов в период средней взрослости снижается уровень психологического благополучия, который также влияет на «Общую осмысленность жизни».

5. Корреляционная структура представления респондентов в период ранней взрослости о психологическом благополучии имеет специфические особенности: положительные связи между «Субъективной оценкой уровня

счастья» и «Я-реальное: Оценка» дает возможность отметить важность для респондентов в период ранней взрослости оценки себя. Фактор Оценки свидетельствуют об уровне самоуважения, то есть респондентов в период ранней взрослости важно принимает себя как личность, они склонны осознавать себя носителями позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле они должны быть удовлетворены собой. Общая осмысленность жизни в структуре представления о счастье позволяет предположить, что респонденты в период ранней взрослости могут хорошо анализировать и обобщать актуальные смыслы (т.е. значения прошлого и настоящего) и формировать жизненные цели (т.е. проектировать будущее). Также положительная связь с «Я-реальное: Сила» показывает, что респондентов в период ранней взрослости важно испытывать уверенность в себе, независимость, проявлять сознательность, быть усердными, пунктуальными, целеустремленными, надежными и настойчивыми, но иногда это может проявляться как излишний контроль и переживанием вины. Респонденты в период ранней взрослости любопытны и открыты ко всему новому, но иногда это может оборачиваться некоторой «поверхностностью», неустойчивостью убеждений и интересов. Выявленные отрицательные связи показателей нейротизма и сознательности дают возможность предположить, что при эмоциональной неустойчивости респонденты становятся менее сознательными и более несобранными, что влияет на их осмысленность жизни. Отрицательная связь между показателями «Уровень психологического благополучия» и «Оценка качества жизни» говорит о том, что при неудовлетворительной оценке уровня психологического благополучия у респондентов в период ранней взрослости снижается оценка качества жизни, что отражается на осмысленности жизни. При таких условиях респондентам в период ранней взрослости сложно чувствовать себя счастливыми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ современного состояния и тенденций развития исследований, посвященных изучению психологического благополучия, позволил описать существующие в психологической науке понятия, относящиеся к категории «счастье». В основном, преобладает эмпирический подход, выражающийся в выявлении многообразия представлений о психологическом благополучии и свести его к единому понятию «удовлетворенность жизнью».

Проведенное исследование позволило выделить в психологической структуре личности такие компоненты, как особенности ценностно-смысловой и эмоциональной (удовлетворенность жизнью, психологические состояния, переживания, удовлетворенность и самоактуализация личностных ресурсов) сфер личности.

Поставленная для исследования цель и сформулированные задачи решены в полном объеме. Проведено теоретическое изучение феномена психологического благополучия, выбраны методы эмпирического исследования, определены показатели психологической структуры представления личности о благополучии, подобраны конкретные психодиагностические методики, проведен сравнительный и корреляционный анализ.

Гипотеза о том, что психологическое благополучие в различные периоды взрослости имеет свои особенности, подтвердилась.

Результаты данного исследования могут быть использованы в практике психологической помощи в индивидуальной и группой форме для разных возрастных групп клиентов психологов-консультантов и психотерапевтов.

Исследование представляется перспективным для дальнейшего научного изучения, понимания и выявления особенностей, признаков и детерминант психологического благополучия, повышения качества жизни и удовлетворенности жизнью, установления специфики отношения человека к своему счастью и стремлению быть счастливым, средств и способов

самореализации и осмысленной деятельности в достижении чувства удовлетворения от бытия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕАТУРЫ

1. Азарян Н. А. Самореализации личности в профессиональной деятельности: затруднения и пути их преодоления // Самореализация потенциала личности в современном обществе: материалы международной научно-практической конференции 28–29 апреля 2013 года. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013 – 88 с.
2. Ананьев Б.Г. Возрастная периодизация жизненного цикла человека // Психология развития / под ред. А. К. Болотовой, О. Н. Молчановой. М.: ЧеРо, 2005. С. 115–121.
3. Бем С. Л. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. – М.: РОССПЭН, 2004. – 332 с.
4. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология // Учебное пособие - М.: Высшая Школа Экономики (ВШЭ), 2012. – 840 с.
5. Большой психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б. Г Мещерякова. - М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак. 2008. — 868 с.
6. Василец Т. Б. Респондентов в период ранней взрослости и респондентов в период средней взрослости — тайна сакрального брака. СПб.: Речь, 2010
7. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. Учебное пособие. - М.: Международная педагогическая академия, 2001 – URL: http://www.koob.ru/vahromov_e_e/psihologicheskie_koncepcii_razvitia_cheloveka. Дата обращения: 20.04.2018
8. Гендерная психология. 2-е изд. / Под ред. И. С. Клециной. — СПб.: Питер, 2009. — 496 с.
9. Горизонты зрелости. Сборник научных статей / Ред.: Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 246 с.

10. Городилова Е.Н. (Расторгуева Е.Н.). Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью: дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук. Пермь, 2002. - 244 с.
11. Демографический ежегодник России. 2017: Стат. сб./ Росстат. –М, 2017. – 263 с.
12. Денисова Е. А., Николаева С. Ю. Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности респондентов в период средней взрослости // Концепт. -2015. - № 04 (апрель). - ART 15117. - URL: <http://e-koncept.ru/2015/15117.htm>
13. Джонсон Р.А. Она. Глубинные аспекты женской психологии. - М.: Когито-Центр, 2010 – 112 с.
14. Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.426-433.
15. Ершова Н.М., Мясникова Л.А. Путь к себе: респондентов в период средней взрослости между полом и гендером. Екатеринбург: Изд-во Гуманитарного университета, 2007 – 192 с.
16. Захарова Е.И. Социальная зрелость личности как условие принятия социальной позиции родителя // Горизонты зрелости. Сборник научных статей / Ред.: Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 246 с.
17. Ильин Е.П. Пол и гендер – СПб.: Питер, 2010 – 688 с.
18. Ильин Е.П. Психология взрослости – СПб.: Питер, 2012 – 544 с.
19. Клецина И.С. Гендерная социализация. — СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. — 92 с.
20. Клецина И.С. Практикум по гендерной психологии. – СПб.: Питер, 2003. - 479 с.
21. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. – М.: Психотерапия, 2007 – 336 с.

22. Козлов В.В., Шухова Н.А. Гендерная психология. – Москва: Речь, 2010 – 270 с.
23. Козлов Н.И. Самоактуализация – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya>. Дата обращения: 20.04.2018
24. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. - СПб.: Питер, 2005 - 940 с.
25. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов: Питер; СПб.; 2009. – 283 с.
26. Лаврова О.В. Глубинная топологическая психотерапия: идеи о трансформации. Введение в философскую психологию: Монография (Серия «Новые идеи в психологии»). — СПб.: «Издательство ДНК», 2001. - 424 с.
27. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. — 18 с.
28. Лопухова О.Г. Психологический пол личности: адаптация диагностической методики // Прикладная психология. - 2001. - № 3. - С.57-67.
29. Малкина-Пых И.Г. Гендерная терапия (Справочник практического психолога). - М.: Изд-во «Эксмо», 2006. – 926 с.
30. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер.с англ. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
31. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-Бук; К.: Ваклер, 1997. – 304с.
32. Овчаренко Н.В. Сравнительный анализ понятий "самореализация" и "самоактуализация" как составляющих категориального аппарата философии образования // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики Тамбов: Грамота, 2015. № 3 (53): в 3-х ч. Ч. III. С. 141-144.
33. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкин Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2008. – 360с

34. Практическая психодиагностика. Тесты и методики / Авт.-сост. Надеждина В. - Минск: Харвест, 2011. — 640 с.
35. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). - СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
36. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Владос, 1999. - 480 с.
37. Роджерс К. О становлении личностью / Пер.: М. М. Исениной. — М.: Прогресс, 1994. — 256 с.
38. Самоактуализация и самореализация // Электронный ресурс – энциклопедия практической психологии Психологос. <https://www.psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya-i-samorealizaciya>
Дата обращения: 20.04.2018.
39. Самореализация потенциала личности в современном обществе: материалы международной научно-практической конференции 28–29 апреля 2013 года. – Прага: Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013 – 88 с.
40. Системная психотерапия супружеских пар / Научный редактор и составитель А. Я. Варга – М.: Когито-Центр, 2012. – URL: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9367539
41. Словарь гендерных терминов /Под ред. А. А. Денисовой / Региональная общественная организация "Восток-Запад: Женские Инновационные Проекты" - М.: Информация XXI век, 2002. - 256 с. URL: <http://www.owl.ru/gender/>
42. Теория и методология гендерных исследований. Курс лекций / Под общ. ред. О.А.Ворониной. — М.: МЦГИ - МВШСЭН - МФФ, 2001. — 416 с.
43. Фефилова Е. А., Горбушина А. В. К проблеме изучения самоактуализации: взаимосвязь особенностей самоактуализации с удовлетворенностью профессиональной деятельностью у менеджеров среднего звена // Гуманитарный научный вестник. 2017. №5. С. 31-38. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/gv-2017-№5-Gorbushina.pdf>

44. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя - М.: АСТ, 2006. — 571 с.
45. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: "Когито-Центр", 2009 – 208 с.
46. Шихи Г. Предсказуемые кризисы зрелого возраста // Психология развития / под ред. А. К. Болотовой, О. Н. Молчановой. М.: ЧеРо, 2005. С. 431–433.
47. Шостром Э., Браммер Л. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии/ Пер. с англ. — СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2002. — 624 с.
48. Штепа Е. С. Социокультурные особенности развития человека на пути к личностной зрелости // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004. Эл. Ресурс: https://psihologia.biz/psihologiya-psihologiya-obschaya_693/shtepa-sotsiokulturnye-osobennosti-razvitiya-20548.html Дата обращения: 20.04.2018
49. Юнг К.Г. Сознание и бессознательное / Пер. с нем. В. Бакусева. - Изд. 2-е. - М.: Академический Проект, 2009. - 188 с.
50. Юнг К.Г. Человек и его символы. – М., Медков С.Б., «Серебряные нити», 2017. – 352 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

«Большая пятёрка» личностных качеств (разработана А.Г.Грецовым)

Инструкция: оцени применимость к себе каждого из приведённых ниже утверждений. Свои ответы обозначай одной из трёх цифр:

0 – нет, это не обо мне.

1 – иногда это обо мне, иногда – нет.

2. – да, это точно обо мне.

Пожалуйста, отвечай искренне – «правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, каждый из них свидетельствует о твоей индивидуальности. Отвечай быстро, не задумываясь слишком долго над вопросами; давай тот вариант, который первым приходит в голову. Ответы записывай в бланк.

1. Для меня лучший отдых – пообщаться в весёлой компании.
2. Я иногда чувствую себя очень весёлым или печальным даже без серьёзной причины.
3. Меня очень интересует всё новое, что появляется вокруг.
4. Я всегда осуществляю то, что запланировал.
5. Когда я с кем-то в ссоре, то обычно сам делаю первый шаг, чтобы помириться.
6. Я часто нуждаюсь в друзьях, которые могли бы меня поддержать и утешить.
7. У меня легко меняется настроение.
8. Мне кажется, что пословица «всё новое – это хорошо забытое старое» неверна.
9. Я умею рассчитывать своё время так, что успеваю сделать всё нужное.
10. Меня можно назвать человеком мягкосердечным.
11. Я очень люблю ходить в гости.
12. Иногда я волнуюсь так сильно, что не могу усидеть на месте.
13. Меня можно назвать человеком очень любопытным.
14. Думаю, что окружающие считают меня человеком очень ответственным.
15. Я человек доверчивый.
16. Меня часто тянет к приключениям, я люблю «встряхнуться».
17. Однообразие мне очень быстро надоедает.
18. У меня широкий круг интересов, разнообразные увлечения.
19. Я аккуратен и осмотрителен в словах и делах.
20. Я охотно откликаюсь на самые разнообразные просьбы друзей и знакомых.
21. Большинство знаний я получаю из общения со сверстниками, а не из книг или школьных уроков.

22. Бывает, я чувствую себя очень уставшим без всякой причины.
23. Я легко ориентируюсь в неожиданных ситуациях.
24. Если мои желания вступают в противоречия с потребностями, то я выбираю не то, что хочу, а то, что должен делать.
25. Думаю, что окружающие не считают меня эгоистом.
26. Я человек разговорчивый.
27. Считаю, что характеристики «неэмоциональный, спокойный» - точно не про меня.
28. Думаю, что большинство окружающих считает, что я человек творческий, с богатым воображением.
29. Полагаю. Что назвать меня ленивым нельзя.
30. Я предпочитаю сотрудничать с окружающими, а не вступать с ними в соперничество.
31. Мне нравятся большие шумные компании.
32. Меня часто одолевают сомнения по самым разным поводам.
33. Я люблю размышлять над причинами и последствиями происходящих в моей жизни событий.
34. Когда я поставил перед собой цель, то готов преодолеть большие трудности на пути к ней.
35. Думаю, что я человек щедрый.
36. У меня лучше получается работать в обществе других людей, а не в одиночестве.
37. Меня легко развеселить или расстроить.
38. Мне нравится узнавать всё новое – даже когда это идёт вразрез с моими знаниями и убеждениями.
39. Прежде чем сделать что-либо, я всегда задумываюсь о возможных последствиях.
40. мне доставляет удовольствие помогать другим людям.

Бланк для ответов.

I	II	III	IV	V
1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.

Пояснение. В верхней строке римскими цифрами обозначены номера столбцов. Ниже арабскими цифрами обозначены номера вопросов, ответы на них записывай в соответствующих клеточках.

А теперь посчитай сумму баллов в каждом из столбцов. Полученные суммы свидетельствуют о выраженности соответствующих качеств личности, входящих в «большую пятёрку».

Показатели степени выраженности:

0-3: низкая.

4-6: ниже среднего.

7-9: средняя.

10-12: выше среднего.

13-16: высокая.

«Большая пятёрка» качеств личности:

I. Экстраверсия – интроверсия. Это направленность личности на внешний либо на свой внутренний мир. В первом случае человек общительный, оптимистичный, активный, любящий повеселиться, более продуктивно выполняющий любую работу в компании, чем в одиночестве. Во втором – сдержанный, трезво мыслящий, отчуждённый, ориентированный не на общение, а на дело. Такому человеку сложнее в коллективе, по натуре он индивидуалист. Такие люди находят себя в деятельности, не требующей интенсивного общения. *Чем выше показатель, тем ярче выражена экстраверсия.*

II. Эмоциональная устойчивость – нейротизм (повышенная эмоциональность реакций). Это показатель эмоциональной стабильности. Устойчивые люди проявляют спокойствие и уверенность, не склонны к бурному излиянию чувств, даже немножко «толстокожи». У них повышенная стрессоустойчивость, они продуктивно работают в напряжённых ситуациях. Те же, кому свойствен высокий нейротизм, бурно реагируют на любые жизненные события, эмоциональны, менее устойчивы к стрессу. Но, в то же время, это люди более чуткие, отзывчивые, динамичные. *Высокие баллы свидетельствуют о нейротизме.*

III. Открытость – закрытость к новому опыту. В первом случае человек легко воспринимает всё то новое, что появляется вокруг, демонстрирует любопытство, гибкость и готовность к изменениям, обычно склонен к творчеству. Но это может оборачиваться некоторой «поверхностью», неустойчивостью убеждений и интересов. Во втором случае человек настороженно относится ко всему новому и неожиданному, предпочитает стабильность, тяжело меняет свои принципы и убеждения. Ему тяжело ориентироваться в неожиданных ситуациях, он любит стабильность и стремится обеспечить её в своей жизни. *Высокие баллы свидетельствуют об открытости к новому опыту.*

IV. Сознательность – несобранность. Люди, проявляющие сознательность, характеризуются как усердные, пунктуальные, целеустремлённые, надёжные, честолюбивые и настойчивые. Но иногда это оборачивается неоправданным упрямством, желанием всех и всё контролировать, а также мучительным переживанием вины из-за своих реальных или мнимых ошибок. Противоположный полюс – беспечность,

небрежность, слабоволие, лень и любовь к наслаждениям. Но в то же время такие люди обычно более расслабленные, жизнерадостные, приятные в общении, легко переносящие проблемы и неприятности. *Чем выше показатель, тем ярче выражена сознательность.*

V. Доброжелательность – враждебность. В первом случае человек благожелателен, доверчив, готов к бескорыстной помощи. Такие качества помогают ему располагать к себе окружающих, хотя иногда те начинают злоупотреблять бескорыстностью этого человека, «салятся ему на шею». Во втором случае человек насторожен, недоверчив, склонен воспринимать окружающих как конкурентов. Он «себе на уме», не даёт злоупотреблять своим доверием, но нередко отталкивает от себя окружающих своими бесконечными подозрениями, оказываясь в итоге одиноким. *Высокие показатели свидетельствуют о преобладании доброжелательности.*

Методика К. Рифф (адаптации и модификации

Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005)

Инструкция: Утверждения в таблице касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из них. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

№	Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком						
2	Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться						
3	Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу						
4	Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем						
5	Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем						
6	Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь						
7	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями						
8	Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению						

	большинства						
9	Требования повседневной жизни часто угнетают меня						
10	В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше						
11	Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем						
12	В целом я уверен в себе						
13	Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами						
14	На мои решения обычно не влияет то, что делают другие						
15	Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей						
16	Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое						
17	Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы						
18	Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я						
19	Я люблю душевные беседы с родными или друзьями						
20	Меня беспокоит то, что думают обо мне другие						
21	Я вполне справляюсь со						

	своими повседневными заботами						
22	Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает						
23	Моя жизнь имеет смысл						
24	Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил						
25	Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами						
26	Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих						
27	Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня						
28	Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен						
29	Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными						
30	В целом я себе нравлюсь						
31	У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться						
32	На меня оказывают влияние сильные люди						
33	Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы						

	изменить ситуацию						
34	Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше						
35	Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36	Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему						
37	Я считаю, что многое получаю от друзей						
38	Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу						
39	Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами						
40	На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте						
41	Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени						
42	Во многом я разочарован своими достижениями в жизни						
43	Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня						
44	Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы						
45	Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день						

46	Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным						
47	Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь						
48	Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду						
49	Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других						
50	Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением						
51	Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок						
52	У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше						
53	Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя						
54	Я завидую образу жизни многих людей						
55	У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми						
56	Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам						
57	Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами						

58	Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения						
59	Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели						
60	Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей						
61	Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем						
62	Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней						
69	Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное						
64	Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития						
65	Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно						
66	Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно						
67	Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне						
68	Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить						
69	Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения						

70	Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми						
71	Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование						
72	В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять						
73	Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми						
74	Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни						
75	Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы						
76	Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь						
77	Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни						
78	Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их						
79	Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга						
80	Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие						
81	Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся						

82	Старого пса не научить новым трюкам						
83	Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни						
84	Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других						

Ключ к обработке данных

Пункты опросника переводятся в нисходящую шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

И в восходящую шкалу: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкалы опросника:

Позитивное отношение с окружающими

Нисходящая шкала: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73.

Восходящая шкала: 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79.

Автономия

Нисходящая шкала: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74.

Восходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

Управление средой

Нисходящая шкала: 9, 15, 27, 45, 63, 75.

Восходящая шкала: 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81.

Личностный рост

Нисходящая шкала: 4, 22, 34, 58, 76, 82.

Восходящая шкала: 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70.

Цели в жизни

Нисходящая шкала: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83.

Восходящая шкала: 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77.

Самопринятие

Нисходящая шкала: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84.

Восходящая шкала: 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78.

Баланс аффекта

Нисходящая шкала: 12, 33, 39.

Восходящая шкала: 6, 7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84

Осмысленность жизни

Нисходящая шкала: 4, 11, 35, 41, 63, 76.

Восходящая шкала: 3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81.

Человек, как открытая система

Восходящая шкала: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79.

Автономия

Нисходящая шкала: 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80.

Восходящая шкала: 2, 20, 37, 44, 62, 74.

Описание шкал

1. Позитивное отношение с окружающими. При высоких и нормативных значениях – наличие близких, доверительных отношений с окружающими; желание проявлять заботу о других людях; способность к эмпатии, любви и близости, умение находить компромиссы во взаимоотношениях. При низких значениях – отсутствие достаточного количества близких доверительных отношений; трудности в проявлении теплоты, открытости, заботы о других людях; переживание собственной изолированности и фрустрированности; нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

2. Автономия. При высоких и нормативных значениях – независимость; способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках; возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов. При низких значениях – озабоченность ожиданиями и оценками других; ориентация на мнение других людей при принятии важных решений; неспособность противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

3. Управление средой. При высоких и нормативных значениях – чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами; способность аффективно использовать различные жизненные обстоятельства; умение самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. При низких значениях – неспособность справляться с повседневными делами; ощущение невозможности изменить или улучшить условия своей жизни; чувство бессилия в управлении окружающим миром.

4. Личностный рост. При высоких и нормативных значениях – чувство непрерывного саморазвития; отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени; реализация своего потенциала. При низких значениях – переживание личностной стагнации; отсутствие ощущения личностного прогресса с течением времени; скука и незаинтересованность жизнью; ощущение неспособности усваивать новые навыки.

5. Цели в жизни. При высоких и нормативных значениях – наличие целей в жизни; чувство осмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое осмысленны; присутствие убеждений, придающих смысл жизни. При низких значениях – отсутствие целей в жизни; чувство бессмысленности жизни; ощущение того, что настоящее и прошлое бессмысленны; отсутствие убеждений, придающих смысл жизни.

6. Самопринятие. При высоких и нормативных значениях – поддержание позитивного отношения к себе; признание и принятие своего собственного личностного многообразия, включающего свои как хорошие, так и плохие качества; позитивная оценка своего прошлого. При низких значениях – недовольство самим собой; разочарование в собственном

прошлом; обеспокоенность некоторыми чертами собственной личности; неприятие себя; желание быть другим, не таким каков есть на самом деле.

7. Баланс аффекта (описывает общую эмоциональную оценку себя и собственной жизни). Низкие и нормативные балла по данной шкале свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со своими достоинствами и недостатками; позитивная оценка таких сторон собственной личности как способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими; уверенность в себе и собственных силах; высокое мнение о собственных возможностях; чувство компетентности в управлении повседневными делами; общая удовлетворенность собственной жизнью. При высоких баллах – негативная самооценка; недовольство и неудовлетворенность обстоятельствами собственной жизни; негативное отношение к себе и собственной жизни; ощущение собственной никчемности и бессилия; недостаток способности поддерживать позитивные отношения с окружающими; неверие в собственные силы; недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия; усваивать новые умения и навыки.

8. Осмысленность жизни (отражает наличие или отсутствие целей в жизни). Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей; чувством осмысленности жизни. Восприятие своего прошлого, настоящего как имеющего смысл. Наличие убеждений, придающих смысл жизни; уверенность в том, что будущее имеет перспективы; оценка себя как целеустремленного человека. Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие ощущения осмысленности жизни. Прошрое и настоящее оцениваются как бессмысленные; доминирует чувство скуки и бесцельности своего существования; отсутствие видимых жизненных перспектив, которые обладали бы достаточной привлекательностью для испытуемого.

9. Человек как открытая система (описывает способность воспринимать и интегрировать новый опыт; реалистичное восприятие всех аспектов человеческого бытия, как позитивных, так и негативных). При высоких и нормативных значениях – способность усваивать новую информацию: целостный, реалистичный взгляд на жизнь, гармонично сочетающийся с открытостью новому опыту; непосредственность и естественность переживаний. При низких значениях – неспособность достаточно эффективно интегрировать отдельные аспекты собственного жизненного опыта; фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

10. Автономия (связана со способностью соблюдать гармоничный баланс между собственными и общепринятыми интересами). Крайне высокие значения по данной шкале могут свидетельствовать о чрезмерном конформизме; крайне низкие – об излишнем индивидуализме. Низкие и нормативные значения – способность противостоять социальному давлению; умение отстаивать собственное мнение и самостоятельно принимать решения о личностно значимых ситуациях: чувство ответственности за собственную

жизнь; предпочтение собственных внутренних стандартов. Высокие баллы свидетельствуют о чрезмерной озабоченности ожиданиями и оценками других людей; неумении противостоять давлению окружающих в ущерб собственному мнению.

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (классический вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Мужчины	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Женщины	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Возраст от 35 до 55 лет

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Мужчины	54±6,52	57±7,73	56±8,27	58±7,80	58±8,51	52±5,31	336±33,94
Женщины	58±7,59	57±5,61	59±8,32	63±7,90	59±6,99	57±6,14	351±23,93

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (новый вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Автономия
Мужчины	91±17,09	99±7,64	65±5,62	40±6,33
Женщины	84±15,61	97±12,61	65±6,07	38±6,76

Возраст от 35 до 55 лет

	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Автономия
Мужчины	105±13,66	95±12,74	63±5,58	37±6,67
Женщины	93±9,58	95±10,06	64±3,95	39±4,69

Приложение 3

Тест «Смыслоразнообразие ориентации» (методика СЖО) Дж. Крамбо и Л. Махолик (адаптирован Д.А. Леонтьевым)

Цель: оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Инструкция: Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии.
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.								В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленн ой.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь								Моя жизнь

	сложилась именно так, как я мечтал.							сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.							Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.							Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.							Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.							Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.							Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.							Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.							Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.							Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.							В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.							Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что							Я едва ли

	мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.								способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключ к тесту СЖО:

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

- Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.
- Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.
- Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20.
- Субшкала 4 (локус контроля - Я) – 1, 15, 16, 19.
- Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ) все 20 пунктов.

Уровни	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Лokus контроля - Я	Лokus контроля - жизнь	ОЖ
Высокий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Средний	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низкий	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

Интерпретация:

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни.

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни).

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни.

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.